





پاپاوالفیسشت

## حدیث نفس

**سید مسعود رضوی**

شعر حافظ را همه خوانده و شنیده‌ام:

فلک به مردم نانان دهنـد زمام امـر

باد باوفاق ساهایست که برقرنگد همن، آموزش و پرورش، تحقیق و پژوهش می‌وزد، خبر تعطیلی کتابخانهٔ شهرداری و سرسخن قایل پیش‌بینی مدیر آن کتابفروشی تاریخی و درجه یک دل را به درد می‌آورد. خدا رحمت کند مرحوم عبدالغفار طه‌پوری که با آن هیبت مرد و مردانه، همیشه مؤذّب و نظیف از ابادمت تا شامگاه در کتابفروشی و انتشارات حاضر و ناظر بود،. حتی آن خط نستعلیق که بر بالای سردرش نوشته بود: «کتابخانه طه‌پوری» و از هر زائده و افزونه‌ای بی‌پراسته بود، خود یادآور دورانی بشکوه و عزیز بود.

عصری که ما در همگام گرویش ایستاده‌ایم، روزگار حذف تفکر و ابداع، شکست آموزش و آکادمی، بی اعتباری علم، بی اعتنایی به حقیقت و پایان دوران علم نظر و زیباشناسی است. برای دانشن این به‌داندید اغراقی در کار نیست، مدعایِ دارم. یک روحانی هوادار و مبلغ طبعی هستی که فضایی مجازی کتاب بی‌سازمان را آتش می‌زند تا تاجهد خود را به چهل، جشن بگیرد!

اتفاقا همین کار او سبب شد تا پس از سه دهه به سراغ یک نسخه قدیمی برگردان فارسی‌س که کتاب بروم که شده به یاد پیش از ۳۰ سال پیش دوست بزرگش کوچیده ام جناب دکتر صحرایی به من داد. در همان تورق اول در صفحات دانستم که چرا این جناب مبلغ طبّ سنتی با این اثر کلاسیک علم پزشکی دشمن است. در این کتاب پرده از راز داروهایی مکمل یا گیاهی و آثار مخربش برداشته و یادواری به شعله و شعله ابراز اشکارا نقد و رد کرده است.

یعنی با دقتی که از هزار سال تحقیقات آناتومیک، بیوشیمی و بالینی و کشفیات تجربی برآمده، به مردم می‌آموزد که فلان دمنوش را به دلیل سودا و تلجری با طبع سرد و مرطوب نمی‌توان درمانگر دانست-ای بسا سرکنگبین صفرا فزاید و موسومی در کلیه و مجاری گوارش یا اختلالی در خون و هورمونها پدید خواهد آورد و من شخصا چندبار تجربه این ابتلا و نه درمان را داشته‌ام.

علم در واقع به مردم می‌آموزد که خوردن ته مانده غذاهای سفره و خرده نانهای روی قالی نمی‌تواند یک بیماری ریشه دار را علاج کند، ولی آنکه حدیثی کم برایش عمل کرده باشند. همچنان که بایونه و خارشتر و استپداوس نمی‌توانند درمان زخم عمده و باکتریهای مضر در ترشحات داخلی یا بردهای شکم و گوارش یا علاج خنده و انگل در روده و سایر مشکلات گوارش باشد. با این همه می‌دانیم که وقتی شرافه و شایعه و افتاد مسقطه رواجی تام یابد، به سادگی نمی‌توان ریشه اش را بیرون کشید!

این مرض فرهنگی و این باورهای ساده لوحانه را سالها آموزش و مدیریت و شکایت و رنج نبرد تا علاج باشد. درمان شود! اگر چنین بود که حضرات می‌گویند و نسخه می‌پیچند، پس چرا ابتای عقلا بشر این همه زحمت و رنج را برای مطالعه و شناخت امراض و میکروبها و مگانیزم دفاعی و شیوه‌های بهداشت تلف می‌کنند؟ یابند سر سرفه آفاقان تا داستانان صوفیان و خرفش از وسعاس پسین و دم گرفتنش را در مثنوی مولانا تکرار کنند!

به‌گرم‌زد به ابتدای سخنان و تعطیلی کتابفروشی مهم و تاریخی شه‌پوری: بی تردید هیچ عاملی سخت‌تر از آثارفرشی در سرمایه و اصول محکم عرضه و تقاضا در نظام اقتصادی وجود ندارد. هم آدام اسیمیت نفید و هم پیشوای کمونیسم‌کار کارل مارکس می‌فهمیدند که چرخ یک واحد تولیدی یا تجاری با خدماتی، باید به‌انگاز برآمدش بچرخد. یعنی کالا یا خدمات را کاستنی طالب باشند و بخرند و سپس با احتساب هزینه‌ها و حفظ ارزش اصل سرمایه، سودی نصیب صاحبکار یا سرمایه دار و مجموعه شود. کتابفرشی در قدر و استناددار و هدفگذاری شه‌پوری در این روزگار جفتد می‌تواند به این اصل اولیه پیاده بماند و جفتد عارید خواهد داشت تا هم جرخش به چرخد و هم ابداع و ابتکاری به خرج دهد و کتاب و رساله‌ای یا دفتر و دیوانی هم منتشرش سازد؟ من می‌دانم و شما و بقیه اهل اطلاع هم می‌دانید که کدام علم و فرهنگ و هنر و تحقیق چنان بی رونق و کساد است که ابراز آن فقط اظهار ملال و تکرار آن است. گمان نمی‌کنم در هیچ جای دیگر سرنوشته موراث و بن مایه یا شاید ته مایه‌های فرهنگی چنین تیره رنگ در در اینجا هست، مگر در افغانستان و لیبی و سوریه و برخی کشورهای جنگزده. اما ما که ظاهرا جنگزده نیستیم، پس این فرسایش و زخمها بر دل و اندیشه و فرهنگ از کدام گلوله، کدام انفجار بر پیکر فرهنگمان، ادب و حرمان، کتاب و دفترمان، مدرسه‌های فرسوده مان، دانشگاه‌های گسیخته مان... همه که چنین بر زمین غلغیده، تالان است؟

## ظریف: از هر اقدامی که امید را به منطقه به برگرداند استقبال می‌کنیم

وزیر امور خارجه بار دیگر به تمایل ایران برای مذاکره با کشورهای همسایه که به نفع منطقه است اوجید ثابت می‌کند. تأکید کرد:

به گزارش ایسنا، محمدجواد ظریف، در پیامی تویتری نوشت: در گفتگو با همسایگان از طرف ایران باز است و ما آمادگی خود را برای نقش‌آفرینی در هر کاری که به نفع منطقه باشد اعلام می‌کند. ایران از هر اقدامی که امید را به مردم برگرداند و ثبات و سعادت را برای آنها به ازموغان بیابورد استقبال می‌کند. ظریف همچنین در توییتری در واکنش به اظهارات عادل الجبیر ، وزیر مشاور در امور خارجه عربستان نوشت: کشورهای عادی کشاکش گاه‌باشان را به جای تسکینگری چا نمی‌زنند. کشورهای عادی به همسایگانشان حمله نمی‌کنند، باعث ایجاد بحران‌های بشردوستانه نمی‌شوند و از مذاکره سر باز نمی‌زنند. با تمام این اوصاف ما هیچ پیش شرطی برای مذاکره تعیین نمی‌کنیم.

به گزارش عادل الجبیر، وزیر مشاور در امور خارجه عربستان در مجمع جهانی اقتصاد در داووس سوئیس در اظهاراتی بی‌اساس گفت: زمانی که ایران مانند یک کشور عادی عمل کند می‌توانیم با آن رابطه‌مان را احیا کنیم.وی در ادامه حرف‌های مغرضانه خود ادعا کرد: از دیدگاه ایران در امور عراق ترانزیت، در حالی که سید مسعود کتورش را برادر عراق خواند، نفت: عربستان به اوضاع این کشور توجه دارد و روابط برادرانه میان عراق و عربستان حاکم است.

الجبیر در اظهار نظر مضحک افزود: به دنبال تنش در منطقه نیستیم!

**مرکل: برجام را نابود نکنیم**
آنسوئی دیگر، صدراعظم آلمان گفت: تا توافق بهتری نسبت به برجام حاصل نشود، دیگر کشورها نباید این توافق بین‌المللی را کنار بگذارند. به گزارش ایسنا، به نقل از نیویورک تایمز، انگلار مرکل، صدراعظم آلمان روز پنجشنبه در سخنرانی فروم داووس با اشاره به این که برجام توافقی است که کم و کاستی‌های دارد، مدعی شد که تا توافق بهتری نسبت به برجام در کار نباشد، نباید این توافق بین‌المللی را از بین برد.

وی عنوان از توافق هسته‌ای را در چنین شرایطی اشتباه خواندافوزد:

نایباید به ایران این پیام را مخابره کنیم که نقض این توافق، عواقبی به همراه نخواهد داشت.

## ایمنی ساختمان‌های بلندمرتبه نیازمند بازنگری است

معاون عقاید استانداری تهران از ورود جدی تر استانداردی تهران به ایمن سازی ساختمان‌های بلند مرتبه خبر داد و افزود: با نظرات و پایش دقیق باید این بروز حوادث تلخی همچون آتش سوزی ساختمان پلاسکو جلوگیری کنیم.

محمد تقی زاده در گفتگو با ایسنا، در تشریح روند بین سازی ساختمان‌های بلند مرتبه در تهران گفت: یکی از موضوعاتی که در شهر تهران به واسطه وجود ساختمان‌های بلندمرتبه به‌دقت مدنظر طرخی است موضوع ایمنی ساختمان‌است. در حقیقت در زمان احداث برخی از این ساختمان‌ها اساسا تکنولوژی ایمنی در حد امروز نبوده لذا نیازمند بازنگری در ایمنی این ساختمان‌ها هستیم.

وی افزود: بر اساس مصوبه شورای اسلامی شهر تهران مقرر شده است شهرداری تهران در سطح شهر از ساختمان‌ها بازدید داشته باشد و ساختمان‌های که معمم ایمنی و ایمنی را کمبودهایی در این حوزه دارند احصاء و نسبت به استاندارد استاندارد و رفع نقائص آنها اقدام کند.

وی ادامه داد: متأسفانه در محدوده مرکزی شهر تهران هنوز ساختمان‌های زیادی داریم که نقائص ایمنی دارند و هر یک همانند ساختمان پلاسکو می‌توانند خطر آفرین باشند و بدتر آنکه تا به امروز جدی برای آنها نشده است. معاون استاندار تهران با اشاره به اینکه سازمان آتش نشانی در سطح شهر تهران در حوزه ایمنی ساختمان‌ها گام‌های خوبی برداشته است افزود: توسط سازمان‌های متولی ایمنی به مالکیت این ساختمان‌ها اختراهای داده شده و در برخی موارد سیستم‌های اطفای حریق نصب شده است اما بی تردید این اقدامات برای ایمنی سوزی لازم نیست در برخی از این ساختمان‌ها در مناطق مسازای مثل طراحی پله فرار تغییراتی اعمال شود تا هنگام بروز حوادث شاهد واکنش مناسب از سازه باشد.

وی تأکید کرد: بر اساس فاسان قانن جدید، سازمان مدیریت بحران تغییر ساختاری خواهد داشت و به ریاست وزیر کشور کار خواهد کرد بر همین اساس استانداری تهران هم ورود جدی‌تری در حوزه ایمنی ساختمان‌های تهران خواهد داشت و با نظرات دقیق بحث ایمنی سازن ساختمان‌های بلندمرتبه را پیگیری خواهیم کرد.

## آمریکا سردار قاتنی فرمانده نیروی قدس سپاه پاسداران را به ترور تهدید کرد

برایان هوک در اظهاراتی خصمانه سردار قاتنی، فرمانده نیروی قدس سپاه پاسداران و جانشین سردار سلیمانی را هم به ترور تهدید کرد.

به گزارش ایسنا، نماینده ویژه آمریکا در امور ایران در گفتگو با روزنامه الشرق الاوسط مدعی شد: اگر قاتنی، جانشین (جانشین شهید سلیمانی) بخواد راه او را ادامه دهد، به همان سرنوشت سلیمانی دچار خواهد شد. ترامپ همواره در این سال‌ها کاملاً شفاف گفته است که هر گونه حمله به آمریکایی‌ها یا منافع آمریکا با پاسخی سخت مواجه خواهد شد.

این سخنان هوک در حالی است که واشنگتن پس از حمله موسکی بی‌سابقه و تخفیرکننده سپاه به برقرنگ و ترور آمریکایی‌ها در عراق، با وجود تهدیدات ترامپ از هر گونه پاسخ به ایران خودداری کرد و در مقابل تنها به مخفی کردن خسارت‌های مالی و جانی خود در عین الاسد پناه برد.

هوک که به همراه ترامپ برای شرکت در نشست داووس به سوئیس رفته است در

## سعدالله زارعی: سردار سلیمانی فراجناحی بود، اما هیچ‌گاه فراربری را بر نمی‌تافت

یک کارشناس مسائل منطقه با بیان این‌که جمع جزئیات برنامه سردار حاج قاسم سلیمانی شکست اشغالگران تجاوز در همه ۹ جنگ که از سال ۱۳۸۰ تا ۱۳۹۶ در منطقه تحمیل شده بود، افزود: همه این مواردی که در یک دوره حدود ۱۶ساله به نتیجه رسید - از نبوغ سردار حاج قاسم سلیمانی در صحنه عملیات‌ها حکایت می‌کند.

به گزارش ایسنا، سعدالله زارعی در سخنرانی پیش از خطبه‌های نماز عبادی – سیاسی جمعه تهران با عرض تسلیت شهادت حضرت فاطمه زهرا (س) و اشاره به مکتب سردار شهید حاج قاسم سلیمانی اظهارنظر کرد: رهبر معظم انقلاب در مواجهه با مساله شهادت این سردار بزرگ اسلام عیارت بلند و حکیمانه‌ای را بیان فرمودند و مساله شهید سلیمانی را با «مکتب سلیمانی» بیان کردند.

وی ادامه داد: یعنی ادامه از این شهید

بزرگ و با عظمت بر جا نماند که یک مکتب

کامل و تمام عیار است که پیروی از این مکتب و به کاربستن اجزای این مکتب برای یک ملت و امت راهگشاست و می‌تواند

جامعه طیبه الهی را فراهم و مدینه فاضله را

محقق کند.

زارعی با بیان این‌که نقطه محوری مکتب

قاسم سلیمانی مجاهدت در راه خداست و ما برای این که بتوانیم مکتب سردار سلیمانی را به خصوصیت آن در درک کنیم باید گامی به توطئه‌های دشمنمان داشته باشیم، افزود: آمریکایی‌ها در مواجهه با انقلاب اسلامی و جبهه مقاومت در سالهای ۱۹۹۴ به بعد از این‌جمع‌بندی رسیدند که برای ثبات از مشکلات بزرگ در منطقه باید مقاومت ملت‌ها و به طور خاص مقاومت ایران را از سر راه خود بردارند و به همین دلیل طراحی پیچیده‌ای را دنبال کردند و یک گروه ۲۰۰ نفره مشغول طراحی یک استراتژی کامل برای غلبه آمریکا در منطقه شد.

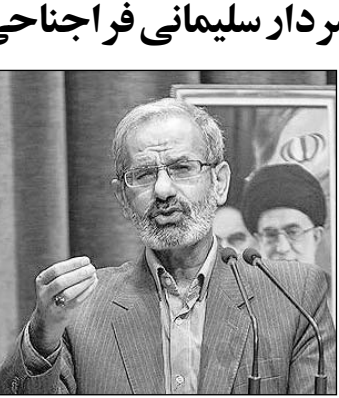
این کارشناس مسائل منطقه با بیان این‌که نتیجه ایمن برنامه این بود که دولت تواناکان با محوریت جورج بوش در سال ۲۰۰۱ سرکار آمد و این برنامه آمریکایی را به دستور کار خود قرار داد، خاطر نشان کرد: ادبیات این برنامه خاورمیانه بزرگ بود و اشکارا اعلام می‌کردند ما آنچه در جنگ جهانی اول توسط انگلیسی‌ها و فرانسوی‌ها در منطقه پیاده شد و البته توانست در یک دورای سیطره غرب را بر این منطقه مستحکم کند را با توجه به جمهوری اسلامی ایران و جبهه مقاومت منسوخ می‌دانیم و باید طرح جدیدی در منطقه به وجود بیاید تا بتوانیم برای اسلای طولانی باز دیگر بر منطقه مسلط شویم.

زارعی ادامه داد: لذا ماجرای ۱۱ سپتامبر پیش آمد و آمریکایی‌ها تلاش کردند از این مساله به مثابه یک ذخیره و توان استراتژیک استفاده کنند و طرح‌های خشن و تد نظامی خود را برای رسیدن به خاورمیانه جدید به اجرا در بیاورند و لذا شروع به حملات

ادامه مدعی شد: کمک‌های بسیاری برای اقدام خود در دفاع از نظامیان و دیپلمات‌های خود دریافت کردیم. اقدام ما مانع حمله‌ای قریب الوقوع شد که سلیمانی برای آن طرح برزی کرده بود.

نماینده‌ویژه آمریکا در امور ایران همچنین با اشاره به سخنان محمد جواد ظریف، وزیر خارجه کشورمان گفت: واشگتن بر اساس اقدامات عملی ایران تصمیم‌گیری و اقدام می‌کند و نه آنچه که ظریف می‌گوید.

**واکنش ایران به تهدید آمریکا**
سختگویی وزارت امور خارجه در واکنش به سخنان برایان هوک و تهدید به ترور سردار قاتنی اظهارنظر کرد : سخنان این مقام وزارت امور خارجه علنی سازی دسمی و پرده برداری آشکار از تروریسم دهفمند و دولتی ایالات متحده آمریکاست. سیدعباس موسوی افزود: اینک، پس از رژیم صهیونیستی دومین رژیمیی است که رسماً اعلام می‌کند امکانات دولت و نیروهای مسلح خود را بسرای اقدامات



گسترده علیه منطقه کردند و ابتدا افغانستان را اشغال کردند و سپس عراق را به تسخیر درآوردند و در همان‌زمان تسخیر عراق رسماً اسم کشورهای دیگر را به میان کشیدند که ایران و سوریه از جمله کشورهای بود که با مساله شهادت این سردار بزرگ اسلام عیارت بلند و حکیمانه‌ای را بیان فرمودند و مساله شهید سلیمانی را با «مکتب سلیمانی» بیان کردند.

وی ادامه داد: یعنی ادامه از این شهید بزرگ و با عظمت بر جا نماند که یک مکتب کامل و تمام عیار است که پیروی از این مکتب و به کاربستن اجزای این مکتب برای یک ملت و امت راهگشاست و می‌تواند جامعه طیبه الهی را فراهم و مدینه فاضله را محقق کند.

زارعی با بیان این‌که نقطه محوری مکتب قاسم سلیمانی مجاهدت در راه خداست و ما برای این که بتوانیم مکتب سردار سلیمانی را به خصوصیت آن در درک کنیم باید گامی به توطئه‌های دشمنمان داشته باشیم، افزود: آمریکایی‌ها در مواجهه با انقلاب اسلامی و جبهه مقاومت در سالهای ۱۹۹۴ به بعد از این‌جمع‌بندی رسیدند که برای ثبات از مشکلات بزرگ در منطقه باید مقاومت ملت‌ها و به طور خاص مقاومت ایران را از سر راه خود بردارند و به همین دلیل طراحی پیچیده‌ای را دنبال کردند و یک گروه ۲۰۰ نفره مشغول طراحی یک استراتژی کامل برای غلبه آمریکا در منطقه شد.

این کارشناس مسائل منطقه با بیان این‌که نتیجه ایمن برنامه این بود که دولت تواناکان با محوریت جورج بوش در سال ۲۰۰۱ سرکار آمد و این برنامه آمریکایی را به دستور کار خود قرار داد، خاطر نشان کرد: ادبیات این برنامه خاورمیانه بزرگ بود و اشکارا اعلام می‌کردند ما آنچه در جنگ جهانی اول توسط انگلیسی‌ها و فرانسوی‌ها در منطقه پیاده شد و البته توانست در یک دورای سیطره غرب را بر این منطقه مستحکم کند را با توجه به جمهوری اسلامی ایران و جبهه مقاومت منسوخ می‌دانیم و باید طرح جدیدی در منطقه به وجود بیاید تا بتوانیم برای اسلای طولانی باز دیگر بر منطقه مسلط شویم.

زارعی ادامه داد: لذا ماجرای ۱۱ سپتامبر پیش آمد و آمریکایی‌ها تلاش کردند از این مساله به مثابه یک ذخیره و توان استراتژیک استفاده کنند و طرح‌های خشن و تد نظامی خود را برای رسیدن به خاورمیانه جدید به اجرا در بیاورند و لذا شروع به حملات

زارع دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح گفت: سبلی سخت نیروهای مسلح در هدف قرار دادن پایگاه آمریکایی‌ها در بالاترین سطح استانداردها به لحاظ زمانی، کیفیت و دقت تقاطعونی موشک‌ها انجام شد و اثر این سبلی ملت ایران در تاریخ ماندگار خواهد ماند.

به گزارش فارس، امیر سرتیپ حامی در نخستین همایش استانداردها کیفیت نیروهای مسلح و آیین آموزشی و تمرین را بسیار حائز اهمیت دانست و گفت: موضوعات پیش آمده رابطه تنگاتنگی با مقوله رعایت استانداردها دارد.

وزیر دفاع با بیان اینکه در

وزارت دفاع همواره بر رعایت

تعالی تولیدات مناطق آزاد و ویژه اقتصادی برای

ورود به سرزمین اصلی ۹ درصد مالیات بر ارزش افزوده می‌پردازند.

این مطلب را ناصر خرمالی مدیر توسعه صادرات و ارزش افزوده مناطق آزاد در یک برنامه تلویزیونی اعلام کرد

افزود: قانون معاف بودن مناطق آزاد از مالیات بر ارزش افزوده که در سال ۸۷ به صورت موقت ابلاغ شد به هیچ وجه در مناطق آزاد اتفاق نیفتاد.

وی با اشاره به اینکه هیچ کلام از لایاهای که از سرزمین مازر در مناطق آزاد اند، صادرات تلقی نشد،

گفت: سبلی سخت نیروهای مسلح در هدف قرار دادن پایگاه آمریکایی‌ها در بالاترین سطح استانداردها به لحاظ زمانی، کیفیت و دقت نقطه‌زنی موشک‌ها انجام شد

و اثر این سبلی ملت ایران در تاریخ ماندگار خواهد ماند.

## ورود تولیدات مناطق آزاد به سرزمین اصلی مشمول ۹ درصد مالیات است

مدیر توسعه صادرات و ارزش افزوده مناطق آزاد با بیان اینکه ۹۲۵ هزار نفر در مناطق آزاد و ویژه ساکن هستند و این مناطق ۴۰۰هـم مساحت کشور را تشکیل می‌دهد، گفت: تولید کنندگان درمناطق آزاد وقتی برای ورود کالاهای داخلی به این مناطق ۹ درصد مالیات بر ارزش افزوده بدهند ترجیح می‌دهند کالاهای مورد نیاز خود را از خارج از کشور بخرند.

وی با بیان اینکه دیگر جذابیتی برای سرمایه گذاری در مناطق آزاد در حد گذشته برای این مناطق پیش‌بینی شده بود، وجود ندارد، افزود: از ۹۲ تا ۹۸ درصد از ویزه اقتصادی کشور ۸۱ هزار میلیارد ریال و ۲۲ میلیارد دلار سرمایه گذاری داخلی و ۱۴هـم میلیارد دلار سرمایه گذاری خارجی انجام شده است.

خرمالی با اظهار اینکه این مناطق در ۶ سـالـه اخیر

### اخبار داخلی

تروریستی به کار گرفته است و در آینده هم ادامه خواهد داد.

وی روی آوری رژیم آمریکا به اقدامات تروریستی را نشانه ضعف، استیصال و سرگردگی مقامات این رژیم دانست و با محکومیت اظهارات و قیاحته و اقدامات تروریستی سرمداران این رژیم، از اعضای جامعه بین المللی خواست این اقدامات و تشویش به تروریسم دولتی را محکوم کنند؛ چرا که تداوم این روند دیر یا زود گریبانگیر همگان خواهد شد.

وزارت خارجه روسیه هم تهدید نمایانده ویژه آمریکا در امور ایران علیه فرمانده نیروهای قدس سپاه را غیرقابل قبول خواند. سردار سپاه را غیرقابل قبول خواند. سردار سپاه را غیرقابل قبول خواند. وزارت خارجه روسیه پنجشنبه در واکنش به سخنان اخیر برایان هوک، نماینده ویژه آمریکا در امور ایران، تهدیدات این مقام آمریکایی علیه سردار اسماعیل قاتنی، را محکوم کرد و گفت: بار دیگر تأکید می‌کنم که چنین بیانه‌هایی برای ما غیرقابل قبول است. این گونه اظهارات، قوانین را

را به میدان آورده بود،، اضافه کرد: فقط آمریکایی‌ها ۳۰۰ نیروی نظامی و اطلاعاتی در عراق داشتند و علاوه بر آنها براساس اعتراف ترامپ، بیش از هفت تریلیون دلار بر سر گذاشته بودند تا طرح خاورمیانه جدید آمریکا به اجرا در بیاید و تجهیزات بسیار گسترده‌ای در میدان آمده بود.

زارعی افزود: آمریکایی‌ها به شکل ظاهری هیچ امکاناتی کم نداشتند، در حالی که حاج قاسم سلیمانی با امکانات و بودجه کم باید به مقابله با این تهدید بزرگ برمی‌خواست و حاج قاسم سلیمانی با نبوغ فکری نیروی بسیار کوچکی را در طراحی و آموزش دادو سازماندهی کرد و با اتکای به نیروهای مردمی وارد میدان شدند.

این کارشناس مسائل منطقه با بیان این‌که برنامه سردار حاج قاسم سلیمانی در مواجهه با مساله شهادت این سردار بزرگ اسلام عیارت بلند و حکیمانه‌ای را بیان فرمودند و مساله شهید سلیمانی را با «مکتب سلیمانی» بیان کردند. وی ادامه داد: یعنی ادامه از این شهید بزرگ و با عظمت بر جا نماند که یک مکتب کامل و تمام عیار است که پیروی از این مکتب و به کاربستن اجزای این مکتب برای یک ملت و امت راهگشاست و می‌تواند جامعه طیبه الهی را فراهم و مدینه فاضله را محقق کند.

زارعی با بیان این‌که نقطه محوری مکتب قاسم سلیمانی مجاهدت در راه خداست و ما برای این که بتوانیم مکتب سردار سلیمانی را به خصوصیت آن در درک کنیم باید گامی به توطئه‌های دشمنمان داشته باشیم، افزود: آمریکایی‌ها در مواجهه با انقلاب اسلامی و جبهه مقاومت در سالهای ۱۹۹۴ به بعد از این‌جمع‌بندی رسیدند که برای ثبات از مشکلات بزرگ در منطقه باید مقاومت ملت‌ها و به طور خاص مقاومت ایران را از سر راه خود بردارند و به همین دلیل طراحی پیچیده‌ای را دنبال کردند و یک گروه ۲۰۰ نفره مشغول طراحی یک استراتژی کامل برای غلبه آمریکا در منطقه شد.

این کارشناس مسائل منطقه با بیان این‌که نتیجه ایمن برنامه این بود که دولت تواناکان با محوریت جورج بوش در سال ۲۰۰۱ سرکار آمد و این برنامه آمریکایی را به دستور کار خود قرار داد، خاطر نشان کرد: ادبیات این برنامه خاورمیانه بزرگ بود و اشکارا اعلام می‌کردند ما آنچه در جنگ جهانی اول توسط انگلیسی‌ها و فرانسوی‌ها در منطقه پیاده شد و البته توانست در یک دورای سیطره غرب را بر این منطقه مستحکم کند را با توجه به جمهوری اسلامی ایران و جبهه مقاومت منسوخ می‌دانیم و باید طرح جدیدی در منطقه به وجود بیاید تا بتوانیم برای اسلای طولانی باز دیگر بر منطقه مسلط شویم.

زارعی ادامه داد: او بارها می‌گفت من

نه فقط از روی ایمان و علاقه و مسائل اعتقادی بلکه از روی تجربه می‌گویم و قسم

می‌خورم که همه تأسیسات رهبر معظم انقلاب اسلامی حکیمانه است و پیروزی‌های ما

به‌واسطه به خاطر به کار بستن نظرات ایشان

بود.

زارعی ادامه داد: سردار قاسم سلیمانی

امام و رهبری را با هیچ اندکی دیگری مقایسه

نمی‌کرد و در مورد آن بسیار متواضع داشت،

مرز دوستی او با افراد و جریانات رهبری

بود و او در عین حال بسیار دانا و تلاش

بود تا طریقه‌ای مختلف مردم و نخبگان را

به رهبر معظم انقلاب نزدیک‌تر کند و از

این‌رو فراجناحی او اما هیچ گاه فراربری

کردن طرح خود امکانات و بودجه زیادی

نمی‌تافت.

زارعی ادامه داد: او بارها می‌گفت من

نه فقط از روی ایمان و علاقه و مسائل اعتقادی بلکه از روی تجربه می‌گویم و قسم

می‌خورم که همه تأسیسات رهبر معظم انقلاب اسلامی حکیمانه است و پیروزی‌های ما

به‌واسطه به خاطر به کار بستن نظرات ایشان

بود.

زارعی ادامه داد: سردار قاسم سلیمانی

امام و رهبری را با هیچ اندکی دیگری مقایسه

نمی‌کرد و در مورد آن بسیار متواضع داشت،

مرز دوستی او با افراد و جریانات رهبری

بود و او در عین حال بسیار دانا و تلاش

بود تا طریقه‌ای مختلف مردم و نخبگان را

به رهبر معظم انقلاب نزدیک‌تر کند و از

این‌رو فراجناحی او اما هیچ گاه فراربری

کردن طرح خود امکانات و بودجه زیادی

نمی‌تافت.

زارعی ادامه داد: او بارها می‌گفت من

نه فقط از روی ایمان و علاقه و مسائل اعتقادی بلکه از روی تجربه می‌گویم و قسم

می‌خورم که همه تأسیسات رهبر معظم انقلاب اسلامی حکیمانه است و پیروزی‌های ما

به‌واسطه به خاطر به کار بستن نظرات ایشان

بود.

زارعی ادامه داد: سردار قاسم سلیمانی

امام و رهبری را با هیچ اندکی دیگری مقایسه

نمی‌کرد و در مورد آن بسیار متواضع داشت،

مرز دوستی او با افراد و جریانات رهبری

بود و او در عین حال بسیار دانا و تلاش

بود تا طریقه‌ای مختلف مردم و نخبگان را

به رهبر معظم انقلاب نزدیک‌تر کند و از

این‌رو فراجناحی او اما هیچ گاه فراربری

کردن طرح خود امکانات و بودجه زیادی

نمی‌تافت.

زارعی ادامه داد: او بارها می‌گفت من

نه فقط از روی ایمان و علاقه و مسائل اعتقادی بلکه از روی تجربه می‌گویم و قسم

می‌خورم که همه تأسیسات رهبر معظم انقلاب اسلامی حکیمانه است و پیروزی‌های ما

به‌واسطه به خاطر به کار بستن نظرات ایشان

بود.

زارعی ادامه داد: سردار قاسم سلیمانی

امام و رهبری را با هیچ اندکی دیگری مقایسه

نمی‌کرد و در مورد آن بسیار متواضع داشت،

مرز دوستی او با افراد و جریانات رهبری

بود و او در عین حال بسیار دانا و تلاش

بود تا طریقه‌ای مختلف مردم و نخبگان را

به رهبر معظم انقلاب نزدیک‌تر کند و از

این‌رو فراجناحی او اما هیچ گاه فراربری

کردن طرح خود امکانات و بودجه زیادی

نمی‌تافت.

زارعی ادامه داد: او بارها می‌گفت من

نه فقط از روی ایمان و علاقه و مسائل اعتقادی بلکه از روی تجربه می‌گویم و قسم

می‌خورم که همه تأسیسات رهبر معظم انقلاب اسلامی حکیمانه است و پیروزی‌های ما

به‌واسطه به خاطر به کار بستن نظرات ایشان

بود.

زارعی ادامه داد: سردار قاسم سلیمانی

امام و رهبری را با هیچ اندکی دیگری مقایسه

نمی‌کرد و در مورد آن بسیار متواضع داشت،

مرز دوستی او با افراد و جریانات رهبری

بود و او در عین حال بسیار دانا و تلاش

بود تا طریقه‌ای مختلف مردم و نخبگان را

به رهبر معظم انقلاب نزدیک‌تر کند و از

این‌رو فراجناحی او اما هیچ گاه فراربری























































**نخست وزیر پاکستان: ترامپ بداند**

**جنگ با ایران فاجعه بار خواهد بود**

سرویس خارجی نخست وزیر پاکستان در نشست مجمع جهانی اقتصاد در داووس سوئیس با یادآوری تلاش‌های این کشور برای رفع تنش‌های آمریکا و عربستان با ایران، اعلام کرد: ترامپ باید بداند هرگونه درگیری با ایران برای اسلام‌آباد و منطقه فاجعه‌بار خواهد بود.
عمران‌خان به دیدار رسمی و غیرمستقیم با رئیس‌جمهوری آمریکا در حاشیه اجلاس داووس اشاره کرد و اظهار داشت: احساس می‌کنم که ترامپ نیز به این منطق رسیده باشد که جنگ جز نابودی نتیجه دیگری نخواهد داشت.
عمران خان گفت: به نظر من جنگ با ایران می‌تواند آمریکا را تپاه و نابود کند.

سرویس خارجی: میلیون‌ها عراقی پس از فراخوان وهربان خود از جمله آیت الله «سید کاظم حائری» از راجعه تقلید و «مقتدا صدر» معتقدانه قرار گرفت ولی سپهبد شهید ششور با هدف اخراج نظامیان آمریکایی از عراق به بیابان‌های بغداد آمند و با سر دادن شعارها و حمل صابو و پارچه نوشته‌های به سمت منطقه «الجادره» و میدان «الخروج» در مرکز این شهر حرکت کردند و خواستار خیرج فوری نیروهای اشغالگر آمریکایی از این کشور شدند.

پس از گذشت چند روز از فراخوان رهبران عراق از جمله آیت الله «سید کاظم حائری» از مراجع تقلید و «مقتدا صدر» رهبر جریان صدر این کشور برای برگزاری تظاهرات میلیونی ضد آمریکایی در این کشور، مردم سراسر عراق از نخستین ساعات صبح دیروز (جمعه) با حضور گسترده در خیابان‌های بغداد، تظاهرات میلیونی بر علیه حضور نظامی آمریکا در این کشور را برگزار کردند.
شبهه خوری «المبارک» در این رابطه گزارش داد که از حوالی ساعات هشت صبح دیروز (جمعه) (به وقت محلی) مردم عراق به صورت گسترده در محله‌های مختلف بغداد حاضر شدند و به سوی منطقه «الجادره» و میدان «التحریر» در مرکز این شهر حرکت کردند تا تظاهرات گسترده ضد آمریکایی برگزار کنند.

المبایین همچنین اعلام کرد که هزاران عراقی از دیگر شهرهای این کشور نیز با ورود به پایتخت، به خیال عظیم تظاهرکنندگان ضد آمریکایی پیوستند و ضمن اعلام مخالفت خود با حضور نظامیان آمریکایی در کشورشان، این موضوع را محکوم کردند و خواستار خروج آنها شدند.به گزارش المبایین، عراقی‌ها با حمل تصاویر و پارچه نوشته‌ها و اهتزاز دارووند چمرگن‌نوشتران در میدان «التحریر» بغداد، با حضور آمریکایی‌ها در این کشور مخالفت کردند.آنها با در دست داشتن پلاکاردهایی با نوشته آمریکایی‌ها در عراق بیرون برو» از گروه‌های مقاومت در این کشور حمایت کردند.سالمبایین گزارش داد که این تظاهرات، اولین حضور مردم در چنین وسعتی برای محکوم کردن حضور نظامیان خارجی در عراق است.

به گفته منابع محلی، ازدحام خودروها و اتوبوس‌هایی که از استان‌های مرکزی و جنوبی عراق به بغداد آمده بودند در مسیرها و دروازه‌های جنوبی شهر بغداد در ساعات قبل از آغاز تظاهرات به اوج خود رسید.
بود و یکی از مکان‌های تظاهرات متوقف آمریکایی‌بغداد، نیز بزرگی از تصویر سپهبد حاج قاسم سلیمانی» فرمانده شهید نیروی قدس سپاه پاسداران انقلاب اسلامی ایران و «ابوالمهدی المهندس» معاون الحشدالشعبی دره به چشم می‌خورد و همزمان، تظاهرکنندگان عراقی با محکوم کردن اشغالگری نظامی آمریکا در این کشور، شعار «لا کشور ما خارج جلدی قبل از اینکه اشغالنامه کنیم» سر دادند.

به گزارش اسرآنجهان، مردم عراقی نیز حضور گسترده‌ای در این تظاهرات داشتند و همپای خیل عظیم شیعیان این کشور در این قیام بزرگ و به یاد ماندنی شرکت کردند تا نقشه‌های دشمنان را برای جلایی شیعه و سنی نقش بر آب کرده باشند. از سوی دیگر، حضور اقلیت‌هااز جمله مسیحیان و به ویژه ترکمن‌های عراقی نیز در این تظاهرات در نوع خود جالب توجه بود و آنها نیز با حمل تصاویر و پارچه نوشته‌هایی خواستار اخراج نظامیان آمریکا از عراق شدند.

ترکمن‌های عراق با صدور بیانی‌ای تاکید کردند که به طور گسترده در بین جمعیت میلیونی تظاهرات کنندگان بغداد خواستار خروج آمریکایی از خاک عراق هستند. «جاسم جمعه جعفر البیانی» مدیر اتحادیه اسلامی ترکمن‌های عراق در بیانه‌ای این تاکید کرد: ترکمن‌های عراق در کنار دیگر تظاهرات کنندگان خواستار خروج نیروهای آمریکایی از عراق هستند. در بیانه البیانی آمده است: امروز ترکمن‌های عراق هم به بین جمعیت میلیونی تظاهر کنندگان در مرکز بغداد حضور دارند و خروج نیروهای آمریکایی از خاک عراق و تعطیلی پایگاه‌های آنها در پاسخ به تصمیم عراق و دولت عراق خواستار هستند به خصوص که آمریکایی‌ها فرماندهان عراقی از سازمان الحشد الشعبی را تسرو کردند و به برخی پایگاه‌های آن در مرزهای عراق حمله کردند.

بر اساس گزارش‌های خبری، مردم شهر ترکمن نشین «امری» از جمله بازجویی قرار دهند.
سپنشر رسانه‌ها گزارش برآی قدرانی از گروه‌های مقاومت عراق و مخالفت با آمریکا خود را به بغداد رساندند. این شهر در استان «صلاح‌الدین» عراق و در ۱۰۰ کیلومتری مرز

## گنگ‌ا لئ میلسی چیگان

**ماموران مرزبانی آمریکا موظف به بازجویی از مسافران ایرانی شدند**

فارس: یک رسانه کانادایی گزارش داد که دولت آمریکا در اقدامی غیراخلاقی و احتمالا غیرقانونی به ماموران مرزی خود دستور داده مسافران ایرانی را صرفا بر اساس ملیت آنها بازداشت و مورد بازجویی قرار دهند. پایگاه خبری «سی‌بی‌سی» نوشت: به مرزبانان آمریکایی که در گذرگاه‌های مرزی ایالات-کانادا مشغول کارند دستور داده شده مسافران متولد ایران را بازداشت کرده و مورد بازجویی قرار دهند.
سپنشر رسانه‌ها گزارش داده بودند که نزدیک به ۲۰۰ نفر از مسافرانی که اصالت ایرانی داشتند در روز ۴ ژانویه در گذرگاه مرزی منطقه «بلاین» در واشنگتن بازداشت شده و مورد بازجویی قرار گرفتند.

**جنگ لفظی مکرر با پلیس رژیم صهیونیستی در قدس اشغالی**

ایسنا: شهرداری یروشلم فرانسه به دلیل نوع برخورد پلیس اسرائیل که مأمور محافظت از او در جریان بازدیدش از کلیسای «سنت آن» در شهرک قدیمی قدس بود عصبانی شد و با فریاد، افراد پلیس رژیم اشغالگر صهیونیستی عناصر اطلاعات این رژیم را از آنجا بیرون کرد.
انژول ملگون، نماینده کاندیدات در این افراد در داخل کلیسای سنت آن در قدس اشغالی در جریان بازدیدش از شهرک قدیمی قدس که شامل مسجدالاقصی نیز می‌شد، همراه‌اش گفت.

**دیوان بین‌المللی دادگستری به نفع مسلمانان میانمار رای داد**
ایران: دیوان بین‌المللی دادگستری در حکمی به دولت میانمار دستور داد که اقدامات لازم را برای محافظت از مسلمانان روهینگیا در برابر نسل‌کشی انجام دهد.
به دنبال شکایت کشور کامبیا از نسل‌کشی دولت میانمار علیه مسلمانان روهینگیا، دیوان بین‌المللی دادگستری در حکمی خواستار محافظت از مسلمانان روهینگیا شد. براساس حکم دیوان بین‌المللی دادگستری که متشکل از ۱۷ قاضی است، میانمار باید به نفع مسلمانان روهینگیا در دادگاه داد و در نهایت به میانمار باید برای محافظت از آنها اقدام کند.

**کره شمالی برای اولین بار به کنفرانس امنیتی مونیخ**

**دعوت شد**

فارس: رئیس کنفرانس امنیتی مونیخ اعلام کرد: کره شمالی برای اولین بار به این کنفرانس دعوت شده است.

«اولفگانگ شپینگ» اظهارداشت: اسال برای اولین بار نماینده‌ای از کره شمالی دراین اجلاس مهم بین‌المللی شرکت خواهد کرد. رئیس‌کنفرانس امنیتی مونیخ گفت: انتظار می‌رود معاون وزیر امور خارجه کره شمالی به عنوان نماینده این کشور در معتبرترین دیدار کارشناسی بین‌المللی که در مونیخ از تاریخ (۲۵ تا ۲۷ بهمن ماه) برگزار می‌شود شرکت کند.گفتنی است که کنفرانس امنیتی مونیخ اسال

صاحب امتیاز: شرکت ارتباطی (مؤسسه اطلاعات) مدیر مسئول: سیدمحمد دعائی

سر دبیر: علیرضا خانی

نشانی:تهران: بلوار میرداماد- خیابان مصطفی جنوبی (نقث سابق)

ساختمان اطلاعات-کدپستی ۱۵۴۹۳۱۱۱(تهران)

پست تصویری تحریریه ۲۲-۲۲۵۸۰

تلفن: ۲۹۹۹۹۹

نمابر آنکهیها ۲۱-۲۲۵۸۰۰۹۹

تلفن پذیرش آنکهی‌ها ۱۸-۱۲-۲۲۵۸۰۰

نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com

پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com

منشور اخلاقی: http://www.ettelaat.com/ftp/manshoor.pdf

# اطلاعات

سال نود و چهارم

# «نه» بزرگ مردم عراق به آمریکا

عراق نیز با تأکید بر اینکه برق‌های رسانه‌ای آمریکا نمی‌توانند اراده ملت عراق برای اخراج اشغالگران از خاک خود را هم شکستند، گفت: آمریکا به طور مسالمت آمیز تروپ با توسل به زور بیرون رانده می‌شود.

«محمد البلدای» دیگر نماینده ائتلاف الفتح عراق نیز این تظاهرات میلیونی را یک همه‌پرسی درباره رد حضور نیرو آمریکا در خاک عراق دانست و گفت : «واشنگتن در تحمیل حضورش در عراق، شکست خواهد خورد همان‌گونه که در تلاش برای جلوگیری از تصویب طرح اخراج نظامیانش از عراق در پارلمان شکست خورد. همچنین «کریم علوی» دیگر عضو فراکسیون «الفتح» در پارلمان عراق نیز گفت که پارلمان عراق نماینده همه طیف‌ها و اقلیت‌ها ملت است و لذا تصمیم برای خروج نیروهای آمریکایی، رای همگانی است. در چنین شرایطی، رئیس جمهوری عراق گفت: درخواست‌ها برای خروج نیروهای آمریکایی از عراق به این دلیل است که خیلی‌ها در این کشور معتقدند که به حاکمیت ملی عراق بی‌احترامی شده است.»برهم

در عراق سوق می‌دهد، آگاه باشند.
الشمری همچنین



صالح» افزود: اینکه در عراق خروج نیروهای آمریکایی به مقابله تبدیل شده است واکنشی است به آنچه که بسیاری از عراقی‌ها آن را عدم احترام به حاکمیت ملی عراق قلمداد می‌کنند و این در حالی است که نیروهای جلدی در مسیر خود وارد و خواسته‌های کشورشان را اعلام کرده‌اند.
«محمد البیانی» نماینده عراقی از عراق بلکه از منطقه اخراج می‌کنیم، «جعفرالحسینی» تأکید کرد: وقتی که از حاکمیت و استقلال حرف می‌زنیم، می‌بینیم که همه کشور بر سر موضوع اصولی پایان اشغالگری اتفاق نظر دارند. وی افزود: «اگر نیروهای آمریکایی از عراق نروند، شیوه‌های دیگری ادامه در میدان وجود دارد، و ادامه دارد عراق به اشغالگر خارجی اجازه نخواهد داد که خاک این کشور را با حضور خود خنثی کند.

در چنین شرایطی و علیرغم درخواست میلیونی مردم، «آل النجیحی» از رهبران حزب «جبهه الانقاذ و التبعیه» (جبهه نجات و تبعیه) عراق و استاندار عادل سقوط نمود، «به دست داد» در اظهاراتی ضد ایرانی، از انقای نظامیان آمریکایی در خاک کشورش حمایت کرد. وی مدعی شد که این مسئله همواره مسئله اخراج نیروهای آمریکایی از عراق نیست بلکه مسئله: دور کردن هر طریقی است که نفوذ ایران یا قدرت او را بر جان و خدایمان خود بیرون آمدن تا برای واحدی سنی و کرد با این رویکرد مخالفند و دلیل این تصمیم آنها، تهدیدهای آمریکایی است.

**پایانه دیدار «مصلحتی»**
ایسن گزارش از بیان اینکه «مقتدا صدر» روحانی بانفوذ عراقی پیش از این خواستار میلیونی مردم در اعتراض به حضور نظامیان خارجی در عراق شده بود، افزود: تروپ ژنرال قاسم سلیمانی فرمانده ایرانی و ابوهمدی المهندس تنش‌ها را در این زمینه را افزایش داده است.براساس گزارش «بی.بی.سی.» تظاهرات در مرکز بغداد و از صبح زود در روز جمعه آغاز شد و شرکت کنندگان با شعار به جمعیت عظیمی از سایر شهرها به آن پیوستند.
خبرگزاری «روزبیز» در با پوشش اخبار تظاهرات میلیونی مردم عراق گزارش داد، مردم عراق در تظاهرات روز جمعه شعار «نه به آمریکا، نه به اسرائیل» و «نه به استعمار» سر دادند.

**ترامپ: این هفته از «معامله قرن» رونمایی می‌کنم**

ایسن: ترامپ در مقاله‌ای به گمانه‌زنی‌ها و گزارش‌ها پیرامون جزئیات طرح «معامله قرن» پرداخت و به نقل از تلویزیون رژیم صهیونیستی گزارش داد که این طرح «حاکمیت کامل» این رژیم بر سراسر شهر قدس و الحاق همه شهرک‌های یهودی‌نشین در کرانه باختری را به رسمیت می‌شناسد. این گزارش، معامله قرن را سخاوتمندانه‌ترین پیشنهادی دانسته که تاکنون از سوی آمریکا به اسرائیل ارائه شده و حقوق جهانی را برای فلسطینیان در نظر نگرفته است.
در این حال سخنگوی تشکیلات خودگردان فلسطین با اشاره به تصمیم واشنگتن برای رونمایی قریب‌الوقوع از طرح موسوم به «معامله قرن»، به دولت آمریکا درباره هرگونه اقدامی که مغایر با قانون بین‌المللی باشد، هشدار داد. در چنین شرایطی رژیم جمهوری روسیه که در فلسطین اشغالی به سر می‌برد، در بارش تشکیلات خودگردان فلسطین دیدار و گفت‌وگو کرد.
از طرفی رسانه‌های اسرائیلی از سفر وزیر دادگستری پیشین عربستان به اردوگاه آشودوئیر در لهستان خبر داده و به صورت گسترده‌ای از استقبال کردند.

ایتن توافق می‌مراسمی در پوکسل از اورسولو و درلین» و «سارل میچل» روسان کمسیون و شورای اروپا به افضا رسید تا یک نسخه آن برای انگلیس تهیه رسانند. روز پنج شنبه نیز نماینده انگلیسی آن را مورد تأیید یکپ آخرین مرحله باقی‌مانده، تأیید آن از سوی پارلمان اروپا خواهد بود که انتظار می‌رود ظرف روزهای آینده صورت گیرد. کمسیون اروپا در همین رابطه در توییت نوشت: شارل میچل و توفیق خروج انگلیس از اتحادیه اروپا را اعضا کردیم تا راه برای تأیید آن توسط پارلمان اروپا هموار شود. رئیس شورای اروپا هم در همین رابطه در توییتی نوشت: اوضاع جدیدی را با شرکا و متحدانمان آغاز می‌کنیم. نمایندگان پارلمان انگلیس روز چهارشنبه گذشته توافق انگلیس با اتحادیه اروپا برای اجرای «بریکز» را به تصویب نهایی رساندند. روز پنج شنبه نیز نماینده انگلیسی آن را مورد تأیید یکپ آخرین مرحله باقی‌مانده، تأیید آن از سوی پارلمان اروپا خواهد بود که انتظار می‌رود ظرف روزهای آینده صورت گیرد. کمسیون اروپا در همین رابطه در توییت نوشت: شارل میچل و توفیق خروج انگلیس از اتحادیه اروپا را اعضا کردیم تا راه برای تأیید آن توسط پارلمان اروپا هموار شود. رئیس شورای اروپا هم در همین رابطه در توییتی نوشت: اوضاع جدیدی را با شرکا و متحدانمان آغاز می‌کنیم. نمایندگان پارلمان انگلیس روز چهارشنبه گذشته توافق انگلیس با اتحادیه اروپا برای اجرای «بریکز» را به تصویب نهایی رساندند. روز پنج شنبه نیز نماینده انگلیسی آن را مورد تأیید یکپ آخرین مرحله باقی‌مانده، تأیید آن از سوی پارلمان اروپا خواهد بود که انتظار می‌رود ظرف روزهای آینده صورت گیرد. کمسیون اروپا در همین رابطه در توییت نوشت: شارل میچل و توفیق خروج انگلیس از اتحادیه اروپا را اعضا کردیم و ما فصل

**عربستان: انصارالله یمن را به رسمیت می‌شناسیم**

سرویس خارجی: وزیر مشاور دولت سعودی که کشورش در حال جنگ نظامی علیه یمن است، در مداخله ای سیاسی گفت: ریاض ، انصارالله یمن را به رسمیت می‌شناسد و می‌پذیرد که در آینده یمن نقش داشته باشد.

«عادل الجبیرا» با بیان اینکه کشورش همچنان در حمله به تأسیسات نفتی در شرق عربستان سعودی یمن می‌کند، گفت: ریاض ، انصارالله را در آینده سیاسی یمن به رسمیت می‌شناسد.الجبیر که در نشست «داووس » سوئیس سخنرانی می‌کرد، افزود: ما انصارالله را به رسمیت می‌شناسیم و می‌پذیریم که آنها در یمن نقش داشته باشند ولی اجازه نخواهیم داد که «حزب‌الله جدیدی» از یمن شکل بگیرد.

همچنین خبرگزاری فرانسه راهپیمایی مردم عراق را اتفاقی دانست که در تجمعات خیابانی نهاده گذشته در این کشور، ارزه افکنده است. این پایگاه نوشت: این تظاهرات در جنبش جدانگه و چندماده‌ای که پایتخت عراق و جمعیت شیعیان آن را از ماه اکتبر درگیر کرد، خواستار احیای تغییرات اساسی در دولت، برگزاری انتخابات زودهنگام و مشاوره‌پذیری بیشتر شده، لژه افکنده.خبرگزاری فرانسه-بغداد نوشت: به‌خود اقتار مختلف مسردم اعم از مردان، زنان و کودکان در این راهپیمایی نوشت: تظاهرکنندگان شعار می‌دادند: «اشغالگر، اشغالگر برو بیرون !» «آری به حاکمیت مستقل»

خبرگزاری فرانسه در توضیح درباره این تظاهرات نوشت : حضور نظامی آمریکا در عراق، از زمانی که واشنگتن در یک حمله پهنادهی سپهبد «قاسم سلیمانی» فرمانده نیروی قدس سپاه پاسداران انقلاب اسلامی همزمان ایشان از جمله «ابو مهدی المهندس» جانشین فرمانده الحشدالشعبی در این نزدیکی فرودگاه بغداد لژه افکنده.خبرگزاری فرانسه-بغداد نوشت: به‌خود اقتار مختلف مسردم اعم از مردان، زنان و کودکان در این راهپیمایی نوشت: تظاهرکنندگان شعار می‌دادند: «اشغالگر، اشغالگر برو بیرون !» «آری به حاکمیت مستقل»

خبرگزاری فرانسه در توضیح درباره این تظاهرات نوشت : حضور نظامی آمریکا در عراق، از زمانی که واشنگتن در یک حمله پهنادهی سپهبد «قاسم سلیمانی» فرمانده نیروی قدس سپاه پاسداران انقلاب اسلامی همزمان ایشان از جمله «ابو مهدی المهندس» جانشین فرمانده الحشدالشعبی در این نزدیکی فرودگاه بغداد لژه افکنده.خبرگزاری فرانسه-بغداد نوشت: به‌خود اقتار مختلف مسردم اعم از مردان، زنان و کودکان در این راهپیمایی نوشت: تظاهرکنندگان شعار می‌دادند: «اشغالگر، اشغالگر برو بیرون !» «آری به حاکمیت مستقل»

وزیر خارجه آمریکا به نقش خود در عملیات تروریستی برای به شهادت رساندن سپهبد قاسم سلیمانی اعتراف کرد.
اما یک پمپو» در سخنانی گزارش‌های بیشتر منتشرشده در رسانه‌ها درباره نقش او در تصمیم‌گیری برای ترور سپهبد «قاسم سلیمانی» ، فرمانده سابق نیروی قدس سپاه پاسداران انقلاب اسلامی را تأیید کرد و گفت که او جزئی از تصمیم‌گیری برای انجام این عملیات بوده است. پیش از این یک روزنامه آمریکایی ترور سپهبد قاسم سلیمانی را «تهدید فاجعه‌آلود» برای آمریکا (اما یک پمپو» برای اقدام بیشتر-جوانه بلند اراده دانسته است. در این حال، اییل بائسر» نماینده دموکرات ایسود «نیوجرسی» با ارسال نامه‌ای به دو مقام «پنتاگون» خواستار فاش‌سازی درباره تلفات تلفات موشکی ایران شد.گفت فرانک مک‌کنزی، «رئیس سازمان تروریستی فرماندهی مرکزی ارتش آمریکا نیز در سخنانی ضمن تأکید بر اینکه کشورش دنبال جنگ با ایران نیست گفت: واشنگتن قصد ندارد در بغداد مداخله کند.

به نوشته واشنگتن‌پست، وی مدعی شد که هدف آمریکا از اقدامات اخیر برای استقرار نیروهای هوایی، دریایی و زمینی در منطقه، احیای بازاردننگی و ارسال پیام به تهران بعد از کشتد گرفتن تنش‌ها میان دو کشور است. «جیمز جفری» نماینده ویژه دولت آمریکا به تلافی اقدام آمریکا ضد داعش از آن نتیجه تلاش طولانی امنیت نیروها و یافتن راهی برای توافق دو دولت متوقف متمرکز شده، عملیات ائتلاف در آنجا موقتا متوقف شده‌است. در چنین شرایطی، برخی مقامات پنتاگون مدعی استقرار حملات مسلحانه دفاع موشکی «بارپوتز» در عراق برای محافظت از نیروهای آمریکایی شدند.

«فاکس نیوز» پیشتر گفته بود که به دلیل فائده‌ها سامانه پدافند موشکی-ای ارتش آمریکا نتوانست هیچکدام از موشک‌های بالستیک شلیک شده ایران را سرنگون کند. در این حال، نشریه آمریکایی «نشنال ابیتسر» گزارشی با اشاره به تشریه توانمندی‌های موشکی و پهپادی ایران نوشت : دولت ترامپ باید به یاد داشته باشد که ایران «نحوه حمله» مقابله با ارتش آمریکا را می‌داند. نشریه آمریکایی «ایسترن اداو» نیز در گزارشی نوشت که تصمیم دولت آمریکا برای ترور فرمانده نیروی قدس سپاه پاسداران، کوهنمایان و اقدامی جنگی علیه ایران بود. در تحولات میدانی نیز، نیروهای الحشدالشعبی ایران ۲۰۰۰ کیلومتر مربع از صحرای غربی را از وجود تروریست‌های داعش پاکسازی کردند.

ایسن گزارش از بیان اینکه «مقتدا صدر» روحانی بانفوذ عراقی پیش از این خواستار میلیونی مردم در اعتراض به حضور نظامیان خارجی در عراق شده بود، افزود: تروپ ژنرال قاسم سلیمانی فرمانده ایرانی و ابوهمدی المهندس تنش‌ها را در این زمینه را افزایش داده است.براساس گزارش «بی.بی.سی.» تظاهرات در مرکز بغداد و از صبح زود در روز جمعه آغاز شد و شرکت کنندگان با شعار به جمعیت عظیمی از سایر شهرها به آن پیوستند.
خبرگزاری «روزبیز» در با پوشش اخبار تظاهرات میلیونی مردم عراق گزارش داد، مردم عراق در تظاهرات روز جمعه شعار «نه به آمریکا، نه به اسرائیل» و «نه به استعمار» سر دادند.



**شرکت سیمان هرز یان (سهایی عام)** در نظر دارد کلیه عملیات مربوط به یکسکه‌گیری و بازرگاری، و بازرهای و سایر عملیات اجرایی صادرات انواع سیمان و کبریک و همچنین تأمین ماشین آلات و نیروی انسانی مورد نیاز خود در کارخانه و محوطه اشیاء شهید رجایی در یک سال به کار سال (با پیمانکاران ایرانی) نماید. لذا از کلیه متقاضیان ذیصلاح و انحصاس حقوقی که دارای توان فنی، تجهیزات، اجرایی و مالی مناسب جهت انجام عملیات فنی می‌باشند، دعوت به عمل می‌گردد جهت اگاهی و دریافت استناد ارزی و فنی به‌عادرس ذیل مراجعه و پس از ارائه مقرعهنامه، اسناد ارزی‌ها را دریافت نمایند.

**الف) کارفرما:** شرکت سیمان هرز یان

**ب) نوع مناقصه:** عمومی دو مرحله‌ای

**ج) موضوع ارزیابی:** شناسایی پیمانکار ذیصلاح جهت انجام کلیه عملیات صادراتی در محوطه اختصاصی سیمان هرز یان در یک سال به کار سال (با پیمانکاران ایرانی) نماید. لذا از کلیه متقاضیان ذیصلاح و انحصاس حقوقی که دارای توان فنی، تجهیزات، اجرایی و مالی مناسب جهت انجام عملیات فنی می‌باشند، دعوت به عمل می‌گردد جهت اگاهی و دریافت استناد ارزی و فنی به‌عادرس ذیل مراجعه و پس از ارائه مقرعهنامه، اسناد ارزی‌ها را دریافت نمایند.

**د) محل اجرای قرارداد:** استان هرمزگان - بندر خمیر - کیلومتر ۴ جاده راندکنه کارخانه سیمان هرمزگان و همچنین اسناد شهید رجایی

**رأی مدت زمان دریافت استناد تحویل مدارک ارزی مناسب گران:** آخرین مهلت جهت ارائه مدارک مربوطه به ارزیابی مناقصه گران، پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۱/۲۲ باشد.

۱. «سازم هرز یان» که می‌بایست مدنظر شرکت کنندگان از ارزیابی مناقصه قرار گیرد:
توانایی ارائه ضمانتنامه بانکی «بابت تضمین شرکت در مناقصه» به‌مبلغ ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (یک میلیارد ریال)

۲. توانایی ارائه ضمانتنامه بانکی «بابت اتمام تعهدات» به میزان ۱۰٪ (ده درصد) مبلغ کل قرارداد طبق ضوابط اعلام شده در صورت بردن شدن)

۳. به‌پیشنهادنامه مشروط، مهم، ناقص و یا مغایر با شرایط مندرج در اسناد و مدارک، و پیشنهادهای که پس از مهلت مقرر دریافت گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۴. کسب حداقل امتیاز تعیین شده در ارزیابی کیفی، جهت دعوت در مناقصه فوق‌الذرازمی است.

۵. هزینه آگهی به‌عده برنده مناقصه می‌باشد.

۶. شرکت آگهی‌ها می‌تواند در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مجاز و مختاری می‌باشد.

**نشانی کارفرما جهت دریافت استناد و اسناد و مدارک صادراتی از ارزیابی مناقصه گران:**تهران، بلوار میرداماد، میدان صادر، خیابان بهروز، پلا ۱۳۰۱ میدان مینا ب‌لاک ۲۷- شرکت سیمان هرمزگان - دفتر معاونت بازرگانی

**شرکت سیمان هرز یان**





۲  
خطرات لوازم آرایشی  
تقلبی و فاسد



۴  
پیشنهاد سر آشپز:  
خوردن پر تقال

# خانواده

شنبه ۵ بهمن ۱۳۹۸

سال نود و چهارم - شماره ۲۷۴۸۵

۴۳۷

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات



چطور بچه‌ها را  
سرگرم کنیم؟



کلسیم در مغز استخوان و عدم تولید هموگلوبین و افزایش فشار خون در بزرگسالان می‌شوند. از طرفی سم آفاتوکسین موجود در مواد آرایشی غیر مجاز مسمومیت‌های کبدی و کلیوی ایجاد می‌کند. کم کاری غده فوق کلیوی، اثرات مضر بر جنین، حساسیت‌های تنفسی و ایجاد سرطان هم از عوارض استفاده از این محصولات است که شاید باورش هم نکنیم.

### ■ چطور لوازم آرایش فاسد را تشخیص دهیم؟

هنگام خرید لوازم آرایشی به دنبال تاریخ مصرف آن باشید. محصولات معتبر حتما دارای تاریخ تولید و تاریخ انقضا هستند. ممکن است شما به جعبه یک ریمل نگاه کنید و ببینید برچسب کنترل کیفیت وزارت بهداشت را دارد و با خیال راحت آن را بخرید، ولی بد نیست بدانید فقط داشتن برچسب وزارت بهداشت کافی نیست. گاهی مواد آرایشی بهداشتی که حتی از کانال‌های رسمی و با مجوز وزارت بهداشت و درمان وارد کشور می‌شوند، بسته بندی پلمپ شده ندارند و به راحتی به وسیله افراد سودجو تخلیه و با مواد دیگری پر می‌شوند که ممکن است عوارض بدی روی سلامت پوست شما بر جای بگذارند. برای اینکه دچار چنین مشکلاتی نشوید، اول لوازم آرایشی معتبر را انتخاب کنید و سپس از برچسب وزارت بهداشت و پلمپ بودن آن محصول مطمئن شوید.

البته راه‌هایی برای تشخیص لوازم آرایش اصل و سالم از تقلبی و فاسد وجود دارد. مثلا کرم پودر تاریخ مصرف گذشته رنگش تغییر می‌کند. معمولا کرم پودرها از زمانی که باز و مورد مصرف قرار می‌گیرند، نهایت ۱۲ ماه تاریخ مصرف داشته و میتوان از آن استفاده کرد. پنکیک‌ها هم اگر تغییر رنگ داده یا بوی نامطبوعی دارند فاسد هستند.

یکی از محصولات مهمی که مصرف زیادی در میان بانوان جوان دارد، سایه چشم است که باید نسبت به فاسد نبودن این محصول اطمینان کامل پیدا کرد. یکی دیگر از روش‌های شناسایی سایه چشم غیر سالم، بررسی رنگ و بو سایه است. اگر متوجه تغییر رنگ سایه‌ها نسبت به روز اول شدید یا بوی نامطبوعی از آنها به مشام می‌رسد، حتما این سایه فاسد است.

ریمل غیر فاسد، ریملی است که پوشش مطلوبی به مژه شما داده و سپس بعد از استفاده، به راحتی پاک شود. اگر در پاک کردن ریمل، با مشکل روبرو شدید و زمان زیادی برای پاک کردن صرف کردید و حالت ماسیدگی روی مژه ایجاد شد این ریمل حتما فاسد است. یکی دیگر از روش‌های شناسایی ریمل‌های فاسد بوی نامطبوع ریمل است که شبیه بوی بنزین یا گازوئیل است. رژگونه‌ها اگر سفت شده و به راحتی از هم جدا نشوند و حالت ماسیدگی پیدا کنند فاسد هستند اما انقضای خط چشم معمولا علایم ظاهری ندارد و باید به تاریخ مصرف آن توجه کنید. رژلب‌ها شاید روزانه چندین بار مصرف شوند و فساد آن می‌تواند مشکلاتی را برای سلامت فرد به ارمغان آورد. حتما در انتخاب رژلب‌ها از برندهای معتبر استفاده کنید. در هنگام خرید، مشخصات فنی هر رژلب را از سایت رسمی برند داخلی یا خارجی استعلام کرده و این مشخصات را با اطلاعات مندرج در جعبه رژلب تطبیق دهید.

یکی از راه‌های شناسایی رژلب‌های فاسد، بوی روغنی است که پس از مدتی که به انقضا مانده یا تاریخ مصرفشان تمام شد استشمام می‌شود. در این حالت، با بررسی بو و ظاهر رژلب میتوان به فسادش پی برد و آن را باید خرد و از دسترس خارج کرد. اگر هنگام استفاده از رژ لب، سفت شدن آن را شاهد بودید، توصیه می‌کنیم که از آن استفاده نکنید.



## خطرات لوازم آرایشی تقلبی و فاسد

### ● یگانه‌خدماتی

آمار میزان بالای مصرف لوازم آرایش در ایران تکراری است. به هر حال و به هر دلیلی زنان ایرانی از لوازم آرایش زیاد استفاده می‌کنند اما آنچه که الان بیشتر باید مورد توجه قرار بگیرد این است که با بالا رفتن قیمت این لوازم میزان استفاده از محصولات تقلبی و قاچاق بیشتر شده و این مساله خطرات زیادی برای سلامتی افراد ایجاد می‌کند. مساله‌ای که کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد.

### ■ اینترنتی خرید نکنید

هفته گذشته و در جریان نوزدهمین کنگره انجمن متخصصین پوست ایران متخصصان پوست، نسبت به عوارض جانبی مصرف محصولات آرایشی و بهداشتی قاچاق و تقلبی، هشدار دادند. عبدالله جوادی یکی از این متخصصان گفت: «محصولات آرایشی و بهداشتی، باید در شرایط خاصی نگهداری شوند. بنابراین، معلوم نیست که محصولات قاچاق چگونه و در چه شرایطی وارد می‌شود. ایجاد حساسیت‌های پوستی ناشی از مصرف این محصولات، گاهی با خطرات جانی همراه است.»

پیش از این هم بارها درباره عوارض این محصولات تقلبی هشدار داده شده اما قیمت بالای لوازم آرایش مرغوب باعث می‌شود خیلی‌ها این عوارض را جدی نگیرند.

مساله‌ای که فروش این محصولات تقلبی و حتی تاریخ گذشته را بیشتر کرده فروش‌های اینترنتی است که بسیار زیاد شده و مردم از آن استقبال کرده‌اند. بسیاری از این محصولات که در سایت‌های فروش

### ■ از کجلی تا سقط جنین

لوازم آرایشی تقلبی بدون اخذ مجوز و در شرایط نامناسب وارد کشور می‌شوند و به همین دلیل هیچ اطلاعاتی از مواد اولیه به کار رفته، شرایط تولید، نگهداری و حمل و نقل آنها در دسترس نیست و معمولا کیفیت مناسبی هم ندارند. با توجه به نوع محصول و موضع استفاده، عوارضی از قبیل عفونت پوست، کجلی، زخم‌های پوستی، قرمزی و تورم پوست، آکنه و جوش‌های پوستی، شکنندگی و ریزش مو، تغییر رنگ و صدمه به مو، تغییر رنگ و صدمه ناخن، احساس سوزش در محل مصرف، پف آلودگی پلک‌ها، سوزش چشم و حساسیت پوستی در بدن مصرف کننده ایجاد می‌کنند. البته این عوارض ممکن است بعد از چند بار مصرف یا چندین سال مصرف و حتی برای بار اول خودشان را نشان دهند.

خطرات مصرف لوازم آرایش تقلبی و تاریخ گذشته بسیار جدی است و تنها به جوش زدن پوست یا حتی لکه‌ها محدود نمی‌شود. فلزات سنگینی مانند سرب که در بعضی فرآورده‌های آرایشی به خصوص رژلب استفاده می‌شوند به بافت‌های نرم مانند مغز، کلیه وارد و باعث جانشینی

## یک تکه آسمان

خدا یا

در برابر اندک سیاسی جزای فراوان دهی و در برابر اندک طاعتی ثواب بسیار.

چنان که گویی شکرگزاری بندگان با آنکه در برابر آن برایشان ثوابی مقرر داشته‌ای و اجری عظیم داده‌ای چیزی است که آنها را در برابر تو یارای سر بر تافتن از آن بوده است که پاداششان می‌دهی، یا آنکه خود سبب آن نبوده‌ای که اکنون جزایشان عطا می‌فرمایی!

نه چنین است ای خداوند من! که زمام کار بندگان تو به دست تو بوده، پیش از آن که توان عبادتشان باشد و ثواب ایشان را مهیا کرده‌ای پیش از آن که به اطاعت روی آرند.

زیرا شیوه تو بخشندگی است و خوی تو نیکوکاری است و راه و آیین تو بخشایندگی.

دعای سی و هفتم صحیفه سجاده

... سینما

### امیر

«امیر» فیلمی به کارگردانی و نویسندگی نیما اقلیما و تهیه‌کنندگی سید ضیاءهاشمی است که در سال ۱۳۹۶ ساخته شده و به تازگی روی پرده سینماهای کشور رفته است. فیلم، ماجرای مردی به نام علی را روایت می‌کند که در جست و جوی همسر سابق و پسرش به تهران می‌آید.

امیر با وجود مشکلات خانوادگی



در تلاش است تا به روش خود گرفتاری آدم‌های دور و برش را حل کند؛ از دوستش علی گرفته که دست به دامن او شده تا نگذارد زن طلاق گرفته‌اش با فرزندشان به خارج کشور برود تا خواهر خودش که در آستانه ۳۵ سالگی است و مشکلات روانی حاد دارد و پدر و مادر از دست او عاصی شده‌اند.

به گفته نیما اقلیما، بازیگران برای حضور در این فیلم، حدود ۹ ماه تمرین داشتند تا بازی آن‌ها با کارهای قبلی متفاوت باشد. در این فیلم بازیگرانی مثل سحر دولتشاهی، میلاد کی مرام، هادی کاظمی، مصطفی قدیری، بهدخت ولیان، روشنک سه قلعگی، وحید منافی و آرتین گلچین نقش آفرینی می‌کنند.

## پیشنهاد هفته

اگر شب‌های بلند زمستان آنقدر برایتان کُشدار شده که نمی‌دانید چطور آن را بگذرانید، پیشنهاد می‌کنیم وقتتان را با چند برنامه فرهنگی و تفریحی پر کنید تا هم از اوقات فراغتتان بهره برده باشید و هم چند ساعتی را در کنار اعضای خانواده خارج از منزل سپری کنید. ما برایتان پیشنهادهایی داریم که ممکن است راهگشا باشند.



## امتداد

● نویسنده: سپیده رشنو



پشت بوم هر خونه‌ای بعدها تبدیل به جایی برای فرار از خونه می‌شه. درست وقتی که کسی نباید بفهمه اون بالای. که اگه بقیه آدمای خونه بدونن، دیگه مراقبن شبا از جات تکون نخوری. تاریکی و سردی خونه توی روز به چشم نمیداد. اما توی شبا به نهایت خودش می‌رسه. آدم فکر می‌کنه همه جای دنیا روشنشه و فقط اتاق اونه که این همه تاریکی رو داره. انگار که تک تک شبا مهتابی‌تر از هر شب روشنی بیرون از خونه می‌گذره. روزا نمی‌شه با دستت سایه بازی کنی. یه کم که هوا تاریک می‌شه، داستان شروع می‌شه. عمدا چراغا رو روشن نمی‌کنی. یه چراغ قوه زیر دستات می‌داری و با اون سایه‌هایی که از دستات به سقف رسیدن و جون گرفتن و حرف می‌زنن، برای خودت فیلم می‌سازی. هر چی هم که دستات بازیگرای خوبی باشن، باز می‌دونی فقط دستای خودته که از دستای بقیه کوتاه‌تره. از وقتی که خودتو توی آینه دیدی فقط همین طوری بودنت رو یادت میاد. دو تا دست که انگار مچشون چسبیده به استخوون آرنج. و تو این فاصله دستا نه می‌تونن راحت بچرخن و نه می‌تونن قاشق رو به خوبی توی دهنش بذارن. و نه حتی به دکمه‌های آخر لباس و به دستگیره‌های در برس.

کافیه وقتی همه خوابیدن و شب تبدیل به یه چشم بسته بزرگ شد، نردبون چوبی زوار در رفته رو، بذاری کنار دیوار کوتاه حموم و هشت پله رو بدون دمپایی، بدون اینکه صدای جیر جیر چوبای نردبون بلند شه، بری بالا. بعد می‌بینی شاخه‌های درخت توت همسایه که روی پشت بوم خم شدن و با باد به هر جهتی میرن، چه صدای خوبی میدن. شاخه‌ها یه چیزی شبیه موهای پریان که توی درخت خونه کرده باشن. اونا برات موهاشونو تکون میدن و بعد از توی موهاشون توت‌های رنگی و رسیده می‌ریزه. می‌دونی شاید این تنها درختی توی دنیا باشه که خودت می‌تونی ازش میوه بچینی.

توی تاریکی فقط می‌شه مزه چیزا رو تشخیص داد. آدم می‌دونه که رنگ توت‌ها باهم فرق داره، اما توی شب نمی‌شه رنگ چیزا رو فهمید. فقط می‌شه توت رو زیر دندونت بذاری و کم کم بجویی تا ببینی چیه. ماشین‌های کمی رو می‌بینی که با فاصله‌های زیاد از هم، از جاده رد می‌شن. بدون این که پشت بوم خونه‌ها رو ببینن. می‌بینی توی هر خونه‌ای ممکنه یه لامپ روشن مونده باشه. یا کسی بیدار باشه. یا این که کسی از توی خونس فرار کرده یا نه؟ پشت بوما رو نگاه می‌کنی. فکر می‌کنی با این نور بشه از دستا کار گرفت. دستاتو توی حالت بازی توی هوا نگه می‌داری و با نوری که رد می‌شه، یه عکس از بازی دستات روی دیوار همسایه میفته. یه عکس که اندازه اش از اونایی که روی سقف اتاقت می‌فته، خیلی بزرگ‌تره.

کافیه یه بار دراز بکشی روی سردی پشت بوم و بدنت از هر قسمتی شروع کنه به سفت شدن. بعد کم کم پشت بوم تبدیل می‌شه به یه خونه بدون سقف که می‌تونی شبا بی‌خبر از همه توش زندگی کنی. کم کم

داری همه حرفاتو بهش بگی. بگی که پشت بوم انگار یه خونه دیگه اس که سقف نداره. بگی خیلی وقته که اینو کسی ازش نپرسیده. بعد حدس می‌زنی که دستاتو دیده. میگی هیچ توتی اینجا نیست. دروغ گفتم. اونم یه کم خیره می‌شه و حتی دستاشو به نشونه حوصله سر رفته‌اش از جیش بیرون نمیاره. خیره می‌شه و با گردنی که هنوز سمت تو چرخیده به راهش ادامه می‌ده.

دوس داری بهش بگی که من هیچ وقت نمی‌تونم دروازه‌بان بشم یا اینکه ویولن بزنم. دوس داری همون لحظه بهش بگی که منم دیگه نمی‌تونم توی خونه بمونم. اما با این دستای بیست سانتی مسخره جایی توی بیرون وجود نداره. آدم مگه می‌تونه با دستای کوتاه کاری بکنه. همش باید یه نفر باشه که آستین آدم رو جمع کنه و یه لبه سنگین با آستین لباس درست کنه که هر لحظه می‌ترسی نکنه باز بشه و اون لبه تا پایین کمرت بیفته. دوس داری بگی آخرین باری که یه پیرهن آستین دار پوشیدی یادت میاد. اما اون فقط یه رهگذر که توی شب نمی‌تونه دستای تو رو ببینه. فکر می‌کنی شاید توت‌های توی دستت رو دیده و اشکالی نداشته باشه اگه بخوای بهش تعارف کنی. اما بعد فکر می‌کنی این همه سال توی خونه موندی که دستاتو کسی نبینه؛ حالا دو دستی خودتو و بیست سانت گوشت و استخوون رو چرا باید جلوی چشمش ببری.

می‌بینی اون رفته. بدون اینکه بخواد ازت بپرسه چرا تا این وقت شب روی پشت بوم نشست و تو نگاهش کنی و بگی اودم ستاره‌ها رو بچینم.

می‌تونی تترسی و بری لبه بوم بشینی. سه چهار متر بالاتر از زمین پاهاتو آویزون کنی و میوه‌های موهای پریای درختی رو بخوری. با خودت فکر کنی اگه پاهات همین الان خیلی سنگین‌تر بشن و بخوان بیفتن چقد صدا می‌دن؟ اون قدری صدا می‌دن که کسی بتونه با صداش از خواب بپره یا نه؟ اون قدری صدا می‌دن که دیگه نتونی بیای این بالا یا نه؟ اگه به صدایی از توی حیاط برسه با احتیاط از لبه پشت بوم توی حیاط رو نگاه می‌کنی. یه جوری که فقط چشم‌ها بتونه ببینه و بعد مغز تشخیص بده که باید برگردی توی رختخواب یا نه؟

اما وقتی یه آدم رو می‌بینی که به جای اینکه به پشت بوم فرار کرده باشه، اومده و داره شیو توی خیابون قدم می‌زنه، می‌بینی که وقت برگشتن به رختخواب نیست. سوت می‌زنی. می‌دونی بیشتر آدماتو تاریکی اسم همو صدا نمی‌زنن. نمیدونی چرا وقتی از همه فراری شدی و نه روز و نه شب بیرون می‌ری حالا خودت داری یه نفرو صدا می‌زنی. فکر می‌کنی چون شبیه و اون نمی‌تونه پشت بوم رو ببینه، پس خیالت راحت. درحالی که داره قدم می‌زنه، صورتشو برمی‌گردونه. خیلی پیهویی می‌گی توت می‌خوای؟ می‌ایسته و با مکث اطرافشو نگاه می‌کنه. ادامه

سر چرخوندنش می‌رسه به تو.

بهش میگی تازه از درخت چیدم. اگه بخوای می‌تونم برات بندازم پایین. به نگاهش ادامه می‌ده. جوری که فکر می‌کنی قراره تا ابد ادامه داشته باشه. می‌ترسی که شاید دستاتو دیده باشه و از اون جایی که چشمات همیشه جاهای کم نور و سایه‌ها رو دیده، شب مهتابی‌تر از اونی باشه که فکرشو می‌کنی. وقتی می‌پرسه چرا اون بالای؟ دوس

... کتاب

## آدم خواران



پیشنهاد این هفته ما برای کتاب‌خوان‌ها، رمان «آدم خواران» اثر ژان تولی است که با ترجمه احسان کرم ویسی و توسط نشر چشمه به چاپ رسیده است.

داستان آدم خواران بر اساس واقعه‌ای هولناک نوشته شده که در ۱۸۷۰ در سال‌های جنگ فرانسه با همسایه شرقی‌اش پروس در دهکده‌ای در جنوب

غربی فرانسه رخ داده و نویسنده علاوه بر مطالعه تاریخی، در خود دهکده هم واقعه را از زبان نسل‌های بعد شنیده و تصویر ناب و تکان‌دهنده آن واقعه را به داستان کشیده است.

قصه این کتاب در یک مغازه می‌گذرد و افرادی که قصد خودکشی دارند با مراجعه به این مغازه می‌توانند ابزار خودکشی خود را انتخاب کنند.

اما اتفاقی می‌افتد که این روحیه مرگ طلبی و افسردگی را در دهکده تغییر می‌دهد. این کتاب ۱۱۴ صفحه دارد و به قیمت ۱۹۵۰۰ تومان به فروش می‌رسد.

آدم خواران، دومین اثری است که از ژان تولی به فارسی ترجمه می‌شود. «مغازه خودکشی» پیش‌تر به قلم همین مترجم از سوی نشر چشمه منتشر شده است.

... تئاتر

## زیر پلک‌ماه



اگر به تماشای نمایش‌هایی با موضوع دفاع مقدس علاقمندید، شما را به تماشای «زیر پلک ماه» دعوت می‌کنیم.

نمایشی که به کارگردانی مجید یاراحمدی و نازنین پاشا ساخته شده و این روزها در تالار محراب و سالن اصلی آن اجرا می‌شود. نمایشنامه این اثر را هم عدالت فرزانه نوشته است.

نمایش «زیر پلک ماه»، داستان قصالخانه‌ای در جنوب کشور را روایت می‌کند و در قالب یک درام عاشقانه و حماسی جایگاه زنان در هشت سال دفاع مقدس را نشان می‌دهد.

پریسا سلمانی، صفورا کاظم‌پور، فاطمه زمانی، مرجان زاغریان بازیگران این نمایش هستند. نمایش «زیر پلک ماه» از ۱۵ دی ماه روی صحنه رفته و تا ۱۶ بهمن ماه هر شب ساعت ۱۸ اجرا دارد.

مدت زمان اجرای این نمایش ۵۰ دقیقه است و قیمت بلیت آن ۳۰ هزار تومان تعیین شده است. برای تماشای این نمایش باید به خیابان ولیعصر، چهارراه امام خمینی، تالار محراب سری بزنید.



... پیشنهاد سر آشپز

## خورش پرتقال

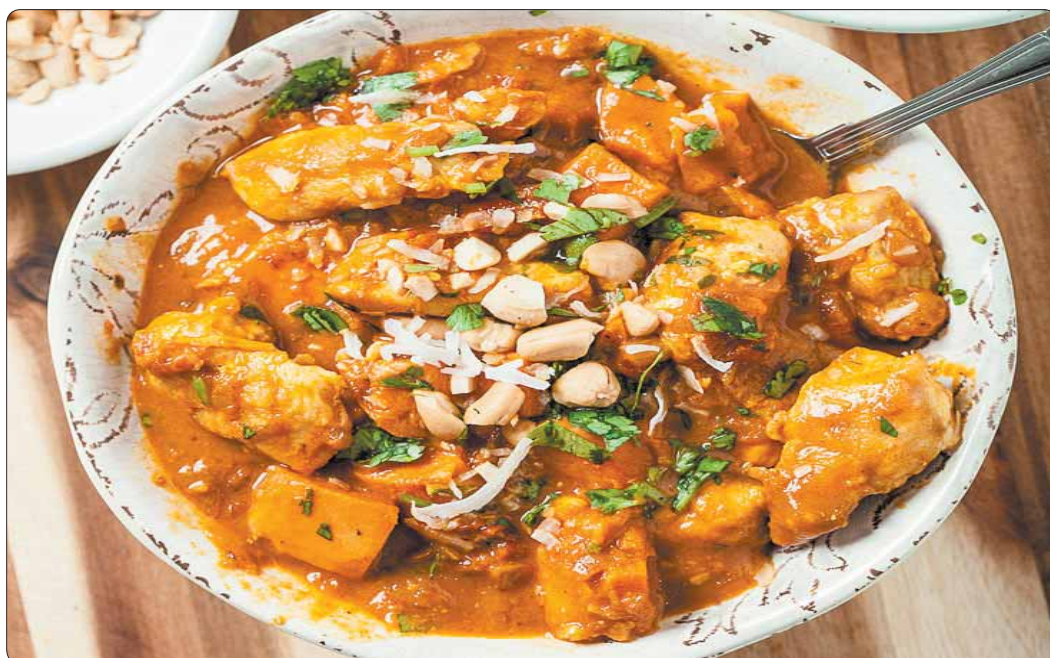
این روزها که فصل پرتقال‌های ترش و خوشمزه شمال است، پخت خورش مرغ و پرتقال را به شما پیشنهاد می‌کنیم. این غذا در شمال کشور زیاد پخته می‌شود و به جای مرغ می‌توانید در آن از گوشت قلقلی یا گوشت خورشی هم استفاده کنید.

### • مواد لازم:

۲ عدد	پیاز متوسط
۲ قاشق غذا خوری	آرد
۲ قاشق غذا خوری	شکر
۲ عدد	پرتقال بزرگ
۳ پیمانه	آب پرتقال
۵۰ گرم	خلال پسته
۲۰۰ گرم	فیله مرغ
به میزان لازم	نمک، قلفل، زردچوبه
به میزان دلخواه	زعفران

### • طرز تهیه:

پرتقال را با کارد تیزی پوست بگیرید تا پوسته داخلی آن هم جدا شود سپس آن را قطعه قطعه کرده و کنار بگذارید. پیازها را خرد کرده و در روغن سرخ کنید تا سبک شوند. سپس تکه‌های مرغ را به مواد اضافه کرده و تفت دهید. شعله را بسیار ملایم کرده و اجازه دهید مواد کمی سرخ شوند. در ظرفی جداگانه آب پرتقال طبیعی را با شکر مخلوط کنید و بعد



### نکته:

مدت پخت این خورش باید کوتاه باشد تا پرتقال شکل خود را حفظ کند. مزه پرتقال با توجه به ذائقه شما می‌تواند ترش یا شیرین باشد البته با توجه به اضافه کردن شکر بهتر است پرتقال کمی ترش باشد تا مزه خورش متمایل به ملس شود. در صورت تمایل می‌توانید به این خورش سیب زمینی نگینی خرد شده و قارچ ورقه‌ای هم اضافه کنید.

آرد را اضافه کنید و خوب هم بزنید تا آرد گلوله گلوله نشود. حالا در ظرف مرغ را برداشته زردچوبه و کمی نمک اضافه کنید. سپس تکه‌های پرتقال را اضافه کنید. بعد مخلوط آب پرتقال و آرد را به مواد اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا خورش کمی غلیظ شود. وقتی خورش غلظت لازم را پیدا کرد آن را در ظرف ریخته و با خلال پسته یا مغزهای دلخواه تان تزیین کنید.

### ... دنیای شیرین

#### کیک موس شکلاتی

### • مواد لازم:

۴ عدد	تخم مرغ
۱/۵ لیوان	شکر
نصف لیوان	روغن
۱ لیوان	شیر
۵۰ گرم	پودر کاکائو
۱ قاشق غذاخوری	بکینگ پودر
۱ قاشق چایخوری	وانیل
۱/۵ تا ۲ لیوان	آرد
۱۸۰ گرم	• مواد لازم برای موس:
یک چهارم لیوان	شکلات تخته‌ای
۵۵ گرم	شیر
۲۵۰ گرم	کره
۱ قاشق غذا خوری	خامه قنادی
	پودر ژلاتین
	• طرز تهیه:

تخم مرغ، شکر و وانیل را با همزن بزنید تا کشدار شود. روغن، شیر و مواد خشک را اضافه کرده و مخلوط کنید و مایه کیک را در قالبی که از قبل چرب کرده‌اید بریزید و در فر با دمای ۱۷۰ درجه سانتیگراد به مدت ۴۵ دقیقه بپزید. برای تهیه موس، شکلات و کره را روی بخار آب ذوب کنید. سپس شیر داغ را به آن بیفزایید و هم بزنید تا ترکیب یکدستی حاصل شود. پودر ژلاتین را هم با کمی آب به روش بن ماری (روی بخار آب) حل کنید و به مواد بیفزایید. سپس خامه فرم گرفته قنادی را به مخلوط شیر و شکلات اضافه کنید و به آرامی هم بزنید. حالا موس آماده شده را روی کیک پخش کنید و کیک را به مدت ۵ ساعت در یخچال استراحت داده، بعد سرو کنید.



### ... آشپزی سریع

#### دلمه کدو

دلمه کدو یک غذای ساده و خوش طعم و سالم است که می‌توانید در کوتاه‌ترین زمان ممکن در فر یا مایکروفر تهیه کنید. این غذا هم یک شام سبک است و هم به عنوان غذای دوم در مهمانی‌های شما جلوه زیبایی به سفره تان می‌بخشد.

### • مواد لازم:

۱۰۰ گرم	اسفناج ساطوری
۱ عدد	پیسکویت شور
۱۰۰ گرم	پنیر پیتزا
۱ عدد	تخم مرغ
۲ قاشق غذاخوری	روغن مایع
۳ حبه	سیر رنده شده
۴ قاشق غذاخوری	شیر
به میزان لازم	فلفل سیاه
به میزان لازم	نمک
۴ عدد	کدو سبز
۱ قاشق غذاخوری	کره

### • طرز تهیه:

سیر رنده شده را با یک قاشق غذاخوری روغن تفت دهید. سپس روغن باقیمانده و اسفناج را اضافه کرده به تفت دادن ادامه دهید. در حین پخت نمک و فلفل بزنید. کدوها را با پوست نصف کرده و داخل آنها را تا آنجا که ممکن است خالی کنید. سپس به کدو نمک بزنید و مایه اسفناج پنیر را با آن مخلوط کنید و داخل کدوها بریزید. کدوها را داخل یک بشقاب مناسب بچینید.

تخم مرغ را هم زده و با شیر و کمی نمک و فلفل مخلوط کنید و روی مواد داخل کدو بریزید.

پیسکویت شور (کراکر) را خرد کرده و با کره مخلوط و روی مواد بدهید. دلمه‌ها را به مدت ۶ دقیقه در مایکروفر یا در فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد بپزید تا روی آن برشته شود.





## معجزه برگ‌های اسفناج

خاصیت منیزیم در کاهش فشار خون در آزمایشات بالینی متعددی اثبات شده است. این ماده همچنین افراد را از مصرف داروهای ضد فشار که به کمبود منیزیم منجر می‌شوند، بی‌نیاز می‌کند.

### اسفناج برای سلامت استخوان‌ها

کمبود ویتامین K خطر شکستگی استخوان را افزایش می‌دهد. اسفناج یک منبع غنی از ویتامین K است که نقش مهمی در متابولیسم استخوان و بهبود سلامت استخوان‌ها ایفا می‌کند.

### جلوگیری زوال عقل

تحقیقات نشان می‌دهد که افزودن اسفناج به رژیم غذایی می‌تواند به کند شدن روند افت شناختی که با بروز زوال عقل و آلزایمر ارتباط دارد، کمک کند.

محققان ویتامین K موجود در اسفناج را با کاهش سرعت افت شناختی ارتباط داده‌اند. افزایش مصرف اسفناج به طور بالقوه می‌تواند از مغز در برابر زوال عقل و آلزایمر محافظت کند.

سیری، کنترل بهتر اشتها و تسریع فرآیند کاهش وزن را برای فرد به ارمغان می‌آورند.

### کاهش فشار خون

منیزیم موجود در اسفناج به کاهش فشار خون کمک می‌کند.



اسفناج یک منبع غنی از ویتامین‌ها است که این روزها فرصت خوبی است تا برگ‌های سبز و تازه آن را تهیه کنید و از فواید آن بهره مند شوید؛ از کاهش وزن گرفته تا سلامت استخوان‌ها و مغز. این سبزی غنی منبع فوق‌العاده‌ای از کاروتن، ویتامین C و K و اسید فولیک است و از منیزیم، آهن، منگنز و ویتامین B۲ سرشار است. این سبزی همچنین منبع بسیار خوبی برای ویتامین‌هایی چون E، B۱ و B۶ به شمار می‌رود.

### مفید برای دیابتی‌ها

اسفناج حاوی بالاترین غلظت آلفا لیپوئیک اسید است؛ آنتی‌اکسیدانی که نقش آن در کاهش قند خون به اثبات رسیده و می‌تواند رادیکال‌های آزاد را از بین ببرد.

### اسفناج و کاهش وزن

یافته‌های یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که ساختارهای غشا مانند موجود در اسفناج که به تیلاکوئیدها معروف هستند، میل به غذا را تا ۹۵ درصد کاهش می‌دهند. تیلاکوئیدها با تحریک ترشح هورمون‌های

## با ورزش منظم شنوایی خود را تقویت کنید

ورزش کردن نه فقط عملکرد قلب و عروق و عضلات را بهبود می‌بخشد بلکه می‌تواند بر عملکرد سیستم شنوایی شما هم تاثیر بگذارد! در یکی از مطالعات جدید مشخص شد ورزش منظم به بهبود مهارت‌های شنوایی کمک می‌کند.

در این پژوهش محققان آمریکایی هزار نفر را در معرض محرک‌های شنوایی قرار داده و همزمان نحوه پاسخ دهی مغز آن‌ها ثبت شد.

نتایج نشان داد ورزشکاران در محیط‌های با سر و صدای زمینه‌ای توانایی بررسی محرک‌های صوتی جدید را به شکل بهتری دارند و مغز آن‌ها بهتر از عهده این کار بر می‌آید.

محققان معتقدند این یافته‌ها شاید بتواند نشان دهد ورزشکاران چطور در ورزشگاه‌های پر سر و صدا توان شنیدن صدای مربی یا هم‌تیمی خود را دارند و می‌توانند در زمان مناسب به آن‌ها پاسخ دهند.

این مطالعه بخشی از یک مطالعه گسترده پنج ساله است و طی آن ورزشکاران رشته‌های مختلف مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

تا به این جا مشخص شده که از نظر تقویت توانایی مغز در بخش شنوایی، تفاوت محسوسی

بین رشته‌های ورزشی مختلف وجود نداشته است و همه رشته‌ها می‌توانند چنین نفعی را برای ورزشکار داشته باشند.

پیش از این مشخص شده بود که یادگیری زبان جدید و نواختن ساز می‌تواند به تقویت این بخش از مغز منجر شود، اکنون با توجه به نتایج این مطالعه می‌توانیم ورزش منظم را هم به این فهرست اضافه کنیم.



## ۵ راه برای کنترل خشم

شده ایم. به جای آن مدتی روی حل مسئله تمرکز کنید. آیا از انتظار عصبانی هستید؟

آیا مبهم بودن موضوعات اعضا بتان را خرد کرده است؟ به خودتان یادآوری کنید که عصبانیت فقط اوضاع را وخیم‌تر می‌کند. به دنبال راه حل باشید.

۳. **شوخی طبع باشید.** پیچیده‌ترین شرایط هم با نگاه شوخی طبعی، ساده می‌شوند. شوخی در هنگام عصبانیت، فضای پرتنش را تا حد زیادی می‌شکند.

پس در مواجهه با آنچه شما را عصبانی می‌کند، از شوخی طبعی استفاده کنید. البته در این حالت هم باید مراقب باشید که از طعنه‌گویی اجتناب کنید.

۴. **مدت کوتاهی از بحث فاصله بگیرید.** به

به مکان آرام بروید، چشم‌های خود را ببندید و در آرامش به چیزهایی که تصور شما برایتان خوشایند است فکر کنید.

۵. **احساسات را به**

**زبان بیاورید:** سعی کنید بدون اینکه به کسی آسیبی برسانید، احساساتتان را بیان و ناراحتی خود را مطرح کنید، بهتر است وارد گفتگو با دیگران شوید تا به آن‌ها بگویید که چه چیزهایی شما را آزار می‌دهد.

عصبانی شدن اتفاقی است که برای همه پیش می‌آید؛ اما برای برخی بیشتر و شدیدتر. تا جایی که اطرافیان‌شان را آزار می‌دهد.

اما یک لحظه صبر کردن، سکوت کردن و مسلط شدن بر افکار می‌تواند به فرو خفتن خشم کمک کرده و کاری کند که عاقلانه‌تر و آرام‌تر رفتار کنید. اما چطور می‌توان بر هجوم احساسات خشم مسلط شد؟

۱. **ورزش کنید:** فعالیت بدنی می‌تواند به کاهش استرس شما کمک کند. اگر احساس می‌کنید که عصبانیت شما در حال افزایش است، با پیاده‌روی سریع و یا دویدن به خودتان کمک کنید.

۲. **روی راه حل متمرکز شوید:** تمرکز اغلب ما همواره روی این مسأله است که از چه چیزی عصبانی



## سیگاری‌ها غمگین ترند

شرکت کنندگان ملزم شده بودند تا حداقل هشت ساعت قبل از آزمایش از کشیدن سیگار خودداری کنند. آنها به طور تصادفی در دو گروه غم و اندوه و احساس خنثی قرار گرفتند.

این افراد سیگاری در یک اتاق خصوصی یا ویدئو غم‌انگیز را تماشا می‌کردند و در مورد تجربه شخصی خود در این باره می‌نوشتند و یا ویدئو خنثی را مشاهده کرده و در مورد محیط کاری خود می‌نوشتند.

آن‌ها سپس از طریق دستگاهی که حجم پُک‌ها و سرعت و طول آن‌ها را آزمایش می‌کرد، شروع به سیگار کشیدن کردند.

نتایج نشان داد، افراد سیگاری که ناراحت هستند دود بیشتری را در هر پُک به داخل می‌کشند و سرعت این پُک زدن‌ها نیز در آن‌ها به مراتب بیشتر است.

سیگار کشیدن پیدا می‌کند. در مطالعه بعدی، محققان ۱۵۸ فرد سیگاری را بررسی کردند تا چگونگی تاثیر غم و اندوه بر سیگار کشیدن این افراد را مورد بررسی قرار دهند.



است ۴۲ نفر از افراد سیگاری را بررسی کرده و دریافتند افرادی که در معرض رویدادهای غمگین قرار می‌گیرند نسبت به کسانی که در معرض رویدادهای ناخوشایند یا خشنونت بار قرار دارند، بیشتر میل به

خیلی‌ها فکر می‌کنند که هر نوع احساس منفی مثل خشم، انزجار، استرس، اندوه، ترس و شرم، احتمال این را که افراد هوس سیگار کشیدن کنند افزایش می‌دهد اما نتایج مطالعات تازه در دانشگاه هاروارد نشان داد که ناراحتی و اندوه به طور خاص محرکی قوی در ترغیب افراد به استفاده از سیگار است.

محققان داده‌های به دست آمده از ۱۰ هزار نفر را طی ۲۰ سال پیگیری کرده و دریافتند غم و اندوه با سیگاری بودن و بازگشت دوباره به سیگار کشیدن یک و دو دهه بعد از ترک ارتباط دارد. در حقیقت هر چه این افراد غمگین‌تر بودند، احتمال سیگاری بودنشان بیشتر بود.

در یک مطالعه دیگر، محققان برای آنکه دریابند غم و اندوه باعث افراد سیگار بکشند یا رویدادهای منفی زندگی باعث غم و اندوه و سیگار کشیدن شده



## اختلاف سنی در ازدواج چقدر مهم است؟



### ● عطیه میرزا امیری

#### کارشناس ارشد روانشناسی

یکی از فاکتورهایی که در ازدواج باید به آن توجه کرد، فاصله سنی است که ما با طرف مقابل خود داریم. همیشه این کلیشه وجود دارد که در ازدواج زن باید از مرد کوچکتر باشد. در حالی که گاهی همه خصوصیات فرد خوب است و طرفین سن را جدی نمی گیرند و فقط آن را یک عدد می دانند و معتقد باشند که با هر میزان اختلاف سنی می توان زندگی مشترک موفق و یک ازدواج پایدار داشت.

امروزه به دلیل دیر ازدواج کردن افراد و تغییر سن ازدواج، دیگر فاصله سنی به معنای قدیمی مورد بحث نیست و افراد چندان بر روی آن حساس نیستند. گاهی برایمان این سوالات پیش می آید که آیا این اختلاف سنی مهم است؟ باید روی آن حساس باشیم؟

اگر آن را جدی نگیریم بعدها برایمان مشکلی پیش می آید؟ امتیازی که زوج های تقریباً هم سن از آن برخوردارند، آن است که به ندرت در مورد این مسئله فکر می کنند اما برای سایر زوج ها این یک مسئله حیاتی به شمار می رود، به خصوص هنگامی که یک رابطه جدی را شروع می کنند و می خواهند بدانند که اختلاف سنی شان چه تأثیری روی رابطه شان می گذارد.

مرکز تحقیقاتی در آمریکا میزان تفاوت سنی در زوج های بزرگسال آمریکایی را مورد تحلیل قرار داد و نشان داده شد که در زوج های دارای

تفاوت سنی، مردان بیشتر به سراغ زنان کم سن و سال تر می روند تا زنان بزرگتر از خودشان: ۱۰ درصد از مردان با زنانی که ۶ تا ۱۰ سال جوان تر از آنها هستند و ۵ درصدشان با زنانی که ۱۰ سال یا بیشتر از ۱۰ سال از آنها کوچکتر هستند، ازدواج می کنند.

اما این گرایش در میان زنان متفاوت است و فقط ۲ درصد از آنها با مردانی که ۶ تا ۹ سال از آنها کوچکترند ازدواج می کنند و فقط ۱ درصد از زنان، همسرانی دارند که ۱۰ سال یا بیشتر از ۱۰ سال از آنها جوان ترند. با این نتایج می توان به این پی برد که اختلاف سنی و ترجیح سن کم زنان نسبت به مردان در ازدواج، در بین اکثر فرهنگ ها تا حدودی مشابه است.

#### رابطه ای با اختلاف سنی زیاد، خوب پیش خواهد رفت؟

همان طور که در بالا گفتیم با افزایش سن ازدواج، دیگر ارتباط و آشنا شدن با کسی که چندین سال از شما بزرگتر یا کوچکتر است، عجیب و غیرمعمول نیست. باین حال چنین روابطی ممکن است با چالش هایی همراه باشند؛ اما چگونه می توانید تصمیم بگیرید که آیا اختلاف سنی در ازدواج شما مشکلی ایجاد خواهد کرد یا نه؟ آیا اختلاف سنی تان بیش از حد زیاد است یا سن، عامل مهمی به حساب نمی آید؟ به فاکتورهایی که در ادامه می آید توجه کنید تا جواب این سوالات را بگیرید.

#### ۱) بچه می خواهید؟

البته این سوال فقط مختص به زوج هایی نیست که با معضل

اختلاف سنی روبرو می شوند. اما وجود فاصله سنی زیاد بین دو طرف می تواند تصمیم گیری در این مورد را دشوارتر کند. پدر و مادر شدن افرادی که فاصله سنی زیادی باهم دارند، بسیار متفاوت تر از کسانی است که باهم اختلاف سنی چشمگیری ندارند.

اگر هر دو طرف نظر مشابهی در مورد پدر و مادر شدن در آینده داشته باشند، از هر نظر به نفع رابطه شان است. چون افرادی که با اختلاف سنی زیاد باهم ازدواج می کنند به دلایل بیولوژیکی و سلامت فرزندان، زودتر بچه دار شوند.

#### ۲) شبیه هم هستید؟

دغدغه آدم ها به سن و سالی که در آن متولد شده اند ربط دارد. کسی که در دهه ۵۰ به دنیا آمده باشد، مطمئناً خلقیات و دغدغه های متفاوتی با کسی دارد که در دهه ۷۰ باشد. اما شباهت میان دو طرف می تواند میزان رضایت مندی را در روابط طولانی مدت پیش بینی کند. در حالی که همه زوج ها گاهی اوقات در مورد علایق مشترک و اولویت هایشان باهم بحث می کنند اما زوج های دارای اختلاف سنی زیاد معمولاً این مسئله را بیشتر از بقیه تجربه می کنند. سن ممکن است فقط یک عدد باشد یا می تواند به عاملی تبدیل شود که باعث ایجاد تفاوت های فاحش در نحوه گذراندن اوقات فراغت، چگونگی صرف پول یا تصمیمات دیگر می شود.

#### ۳) اهداف بلند مدت دارید یا کوتاه مدت؟

هدف زندگی افراد، راه آنها را برای ادامه مسیرشان مشخص می کند. کیفیت زندگی افراد هم همسو با تصمیماتی است که می گیرند. خیلی سخت است که یکی از طرفین رابطه به اهداف کوتاه مدت فکر کند، اما طرف دیگر اهداف بلند مدت داشته باشد.

چنین اهداف ناهماهنگی در یک رابطه، به روابط دارای اختلاف سنی محدود نمی شود، باین حال برخی از عوامل مربوط به سن می توانند در تعیین اهداف نقش داشته باشند. یک نظرسنجی از بزرگسالان مجرد آمریکایی نشان داد که ۳۳ درصد از افراد ۱۸ تا ۲۴ ساله، دلیل اصلی ازدواج نکردن شان را «نداشتن آمادگی برای ازدواج / بیش از حد جوان بودن» اعلام کردند، در حالی که فقط ۱۱ درصد از افراد بالای ۳۵ سال، همین دلایل را برای مجرد ماندن شان بر شمردند.

#### ۴) از حمایت اجتماعی برخوردارید؟

با توجه به بررسی های انجام شده، زوج های دارای اختلاف سنی نسبت به زوج های هم سن، بیشتر با مخالفت اجتماعی مواجه می شوند.

نادیده گرفته شدن رابطه آنها توسط دوستان و اعضای خانواده می تواند فشار زیادی روی آنها وارد کند، آنها را منزوی سازد و حتی آنها را از این ارتباط پشتیبان کند. در حالی که زوج های دارای اختلاف سنی به اندازه زوج های هم سن به هم متعهد هستند اما عدم تأیید رابطه آنها توسط دیگران می تواند از میزان تعهدشان بکاهد.

پس داشتن خانواده و دوستانی که از چنین زوج هایی حمایت می کنند، می تواند کیفیت رابطه شان را بالا ببرد.

### ... یافته های روانشناسی

#### تأثیر گیاهان بر کاهش استرس

تحقیقی که به تازگی در ژاپن انجام شده نشان داد نگهداری یک گیاه کوچک می تواند استرس محیط کار را کم کند.

محققان وضعیت روانی و جسمی ۶۳ کارمند را پیش و پس از نگهداری گیاه بر روی میز شان ارزیابی کرده و با استفاده از پرسشنامه اضطراب پیدا و پنهان اسپیلبرگر نمره سلامت روانی آنها را



سنجیدند. شرکت کنندگان در تحقیق هم دسترسی چشمی به گیاهان داشتند و هم فعالانه از گیاهان نگهداری می کردند.

همچنین آنها آزاد بودند که نوع گیاه دلخواه خود را انتخاب کنند و آن را در نزدیکی میز کار خود نگه دارند. محققان دریافتند چه در زمانی که کارمندان به طور منفعل و ناخودآگاه نگاهشان به گیاهان روی میز کار می افتد و چه در هنگامی که برای برطرف کردن خستگی و فاصله گرفتن از کار به گیاهان نگاه می کنند و به آنها رسیدگی می کنند، اضطرابشان کاهش پیدا می کند.

محققان همچنین دریافتند تماشای آگاهانه گیاهان هر چند بدون لمس کردن و نگهداری از آنها باعث افزایش و راحتی انجام کار کارمندان شد.

### ... توصیه عاشقانه

#### یک لحظه صبر کنید

در بحث و گفتگوی همسران یکی از رفتارهایی که می تواند مسیر گفتگو را به بیراهه بکشاند عجله در جوابگویی و پیش داوری نسبت به حرف های طرف مقابل است. اکثر ما حین گوش کردن، فکر می کنیم که همه چیز را دانسته و ادامه بحث را قبل از خارج شدن کلام از دهان گوینده، بیان می کنیم.



رفتن به سراغ نتیجه گیری و پایان بحث به این معنی است که شما با یک قضاوت و اعتقاد اولیه وارد گفتگو شده اید. علاوه بر این، خیلی از ما به جای آنکه به حرف های طرف مقابلمان گوش کنیم، مشغول آماده کردن جواب خود هستیم تا هر چه سریعتر بحث را به نفع خود خاتمه دهیم.

همین عجله در شنیدن و عجله در جواب گفتن باعث شکل گیری بسیاری از اختلاف ها می شود. بنابراین، هر بار با همسر تان بحث یا گفتگو می کنید، نفس عمیقی کشیده و ذهن تان را از هر آنچه که به آن معتقدید پاک کرده و تنها به گفته های طرف مقابل توجه کنید و احساسات او را محور گفتگوی تان قرار دهید. سپس جوابی را متناسب با گفته های او است بدهید.



## چطور بچه‌ها را سرگرم کنیم؟



### • عطیه میرزاامیری

#### کارشناس ارشد روانشناسی

شب‌های طولانی زمستان و روزهای کسل‌کننده تابستان بارها این جمله تکراری را از سمت فرزندانتان شنیده‌ایم: «حوصلم سررفته». سرفتن حوصله حس مشترکی ست که هم خودمان تجربه کرده‌ایم، هم از ما بزرگ‌ترها و هم بچه‌هایمان. اما اگر بچه‌ها حوصله‌شان سر برود، اوضاع کمی بهم ریخته می‌شود. گریه، نق زدن، بهانه‌گیری‌های بیخود، طفره رفتن از غذا خوردن و کارهایی که باعث می‌شود اوضاع از آنی که هست بدتر شود. والدین هنگام شنیدن این جمله فهرستی از فعالیت‌ها را که به نظر خودشان جالب است برای کودک ردیف می‌کنند. گاهی هم از یک راه‌حل دم دست استفاده می‌کنند؛ فرستادن کودک به سمت تلویزیون و تبلت و اسباب‌بازی‌های پر زرق و برق. اما باوجود تمام این راه‌حل‌ها باز هم کودک این جمله را تکرار می‌کند. در چنین شرایطی والدین با استیصال از خودشان می‌پرسند: «با فرزند بی‌حوصله‌ام چه کنم؟». شاید بد نباشد به جای عبارت کودک بی‌حوصله بگوییم کودکی که حوصله‌اش سر رفته است. این تغییر به ظاهر کوچک اما مهم است. زمانی که می‌گوییم کودک بی‌حوصله، صفت ناخوشایندی را به او نسبت می‌دهیم. گویا مشکلی متوجه کودک است. اما کودکی که حوصله‌اش سر رفته یک کودک عادی است و باید علت بی‌حوصلگی‌اش را در رفتار اطرافیان و محیط پیرامونش جست‌وجو کنیم. در این‌جا به چند عامل که ممکن است سبب بی‌حوصلگی کودک شوند اشاره می‌کنیم:

#### ■ خسته و گرسنه بودن

گاهی علت اصلی بهانه‌گیری و کم‌حوصله بودن کودکان شرایط جسمی آنها است ولی چون نمی‌توانند به خوبی تشخیص دهند که چه چیزی آزارشان می‌دهد آن را با بی‌حوصلگی نشان می‌دهند. رفع نیازهای جسمی او به سادگی می‌تواند حال کودک را خوب کند و او را برای برگشتن به بازی و فعالیت‌های روزمره‌اش آماده کند.

#### ■ توجه‌طلبی

سبک زندگی و فرزندپروری والدین باعث می‌شود توجهی کافی و لازم به فرزندشان نداشته باشند. همین باعث می‌شود کودک از هر طریقی بخواهد توجه والدینش را به سمت خود جلب کند. فقدان توجه می‌تواند احساس ناامنی در کودک به وجود آورد و اعتماد به نفس او را پایین بیاورد. بهانه‌گیری و ابراز بی‌حوصلگی یکی از کارهایی است که کودکان برای جلب توجه والدین به آن دست می‌زنند.

#### ■ ارتباط گرفتن

گاهی اینقدر والدین با فرزندشان معاشرت نمی‌کنند که کودک دست به نق زدن می‌زند. او از این طریق والدین خود را به گفتگو وامی‌دارد و دلش می‌خواهد پدر و مادرش از او بی‌رسند مشکلتش چیست. کودک از این طریق به والدینش می‌گوید چه چیزی خوشحالتش می‌کند و با چه چیزهایی حالش بد می‌شود. پس از شناختن نیازها و شرایطی که

بی‌حوصلگی کودک را تشدید می‌کنند، می‌توانیم به کارهایی رو آوریم که وضعیت را تغییر می‌دهند و نیازهای کودک را رفع می‌کنند: اولین کاری که در این شرایط باید انجام داد این است که به او توجه کنید. این توجه از ساده‌ترین سؤال شروع می‌شود: «چه کار کنم حالت خوب بشه؟»، «دوست داری چه‌طور کاری انجام دهی؟» یا «من چه کمکی می‌توانم به تو بکنم؟». با پرسیدن چنین سؤال‌هایی کودک توجه لازم را از ما می‌گیرد و ما هم می‌توانیم از این طریق از نیاز واقعی کودک آگاه می‌شویم و پیشنهادهایی ناکارآمد را برایش فهرست نمی‌کنیم.

#### ■ مشارکت دادن کودک در کارهای خانه

کودکان از این‌که در کنار مادر یا پدرشان کاری را انجام دهند لذت می‌برند. زمانی که والدین مسئولیت‌های ساده به او بسپارند علاوه بر سرگرم کردن کودکشان، امکان تجربه کردن و کسب مهارت‌های گوناگون را به وجود می‌آورد. به‌طور مثال اگر در حال آشپزی هستید، با توجه به سن توانایی کودکتان، کارهایی مثل پاک کردن حبوبات یا خرد کردن بعضی مواد غذایی را به او بسپارید. یا در گردگیری خانه از او کمک بگیرید.

#### ■ فعالیت‌های مشترک داشته باشید

کودکان نباید برای سرگرم شدن به حضور همیشگی مادر و پدرشان وابسته باشند و باید کم‌کم بیاموزند که به تنهایی هم سرگرم

شوند. اما بدون شک نیاز دارند تا زمان‌های خوشی را در کنار والدینشان بگذرانند. این‌که در این زمان‌های مشترک چه رخ دهد به ویژگی‌های کودک و نیازهایش بستگی دارد. این فعالیت‌های مشترک می‌تواند بنا به محیط و شرایط زندگی و حتی جسمی شما متفاوت باشد.

#### ■ خاطره‌گویی

کودکان از شنیدن قصه، آن هم قصه‌هایی که بدانند والدینشان قهرمان آن بوده‌اند لذت می‌برند. گوینده خوبی باشید. خاطره و قصه‌گویی حتی حال خودتان را هم خوب می‌کند. نیاز به انرژی زیاد جسمی هم ندارد. این کار امکان گفتگو را هم برایتان پیش می‌آورد.

#### ■ بازی‌های خانوادگی

خودتان بازی اختراع کنید. گاهی به این فکر کنید که از دل چیزهای کوچک چقدر آسان می‌شود یک بازی طراحی کرد. می‌توانید بازی‌های جدیدی اختراع کنید و آن را یکی از رسوم خانواده خود کنید. می‌توانید بازی‌های مختلف را باهم ادغام کنید و با بازی جدید از انجام بازی‌های یک‌نواخت دوری کنید. بازی‌های فکری هم ابزار خوبی برای این کار هستند. تعیین زمان قبلی برای چنین فعالیت‌هایی ضمن این‌که کودک را متوجه توجه پدر و مادر به نیازها و خواسته‌هایش می‌کند، به شیوه‌ای غیرمستقیم اهمیت برنامه‌ریزی را به او یادآور می‌شود و می‌تواند انگیزه‌ای باشد تا مسئولیت‌های دیگرش را به موقع و با نظم پیش‌تری انجام دهد.

### ... اشتباه‌های رایج

#### تنبیه کودک از راه درست



تنبیه و جریمه جزء جدانشدنی از تربیت فرزند است و نباید هرگز برای رفتار بد کودک دلیل و توجیه بیاورید و جریمه را به تعویق بیندازید. اما باید به خاطر داشته باشید که تحت هیچ شرایطی از تنبیه بدنی یا کلامی استفاده نکنید و خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید. بروز عصبانیت در هنگام تنبیه به روابط عاطفی

بین والد و فرزند صدمات جبران‌ناپذیری می‌زند. پیش از آنکه اقدام به تنبیه کودک کنید ابتدا مطمئن شوید که آن رفتار واقعاً نادرست یا نامناسب بوده و از طرفی ناراحتی شما ریشه در مساله‌ای دیگر ندارد و از سر وسواس یا خستگی و بی‌حوصلگی نیست.

برای اینکه مطمئن شوید تنبیه در نظر گرفته شده موجب تغییر رفتار فرزند خواهد شد پیش از جریمه و تنبیه، از خود و دیگران سؤال کنید آیا برای کودک الگوی مناسبی هستید یا نه؟

برای تغییر رفتار کودک، به‌جای سرزنش و نهی کردن مدام، رفتارهای مثبت او را تشویق و آنچه را به عنوان الگو می‌خواهید انجام دهد به روشنی و با آرامش بیان کنید.

### ... بچه‌ها و یافته‌ها

#### اختلال خواب موجب بیش‌فعالی می‌شود



طبق یک مطالعه جدید، کمبود خواب روزانه ممکن است موجب بروز اختلال بیش‌فعالی شود که حدود ۷۵ درصد کودکان و بزرگسالان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اختلال بیش‌فعالی (ADHD) که با بسیاری از اختلالات خواب از جمله سندرم بی‌قراری یا، آپنه خواب، اختلال ریتم شبانه روزی و سندرم تاخیر در

فاز خواب مرتبط است، تا به حال مشکلی جداگانه تلقی می‌شد. سندرا کوپچ، استادیار مرکز پزشکی دانشگاه VU هلند، در این باره می‌گوید: «تحقیقات گسترده نشان می‌دهد افراد مبتلا به اختلال بیش‌فعالی مبتلا به مشکلات و اختلالات خواب هم هستند. اما بر اساس شواهد موجود، به نظر می‌رسد ADHD و مشکلات خواب در اکثر بیماران در کنار هم وجود دارند.» به گفته وی، به نظر می‌رسد ADHD و بی‌خوابی دو طرف یک سکه فیزیولوژیکی و ذهنی هستند. در ۷۵ درصد از بیماران ADHD، فاز فیزیولوژیکی خواب، که در آن نشانه‌های فیزیولوژیکی مرتبط با خواب مانند تغییرات در سطح هورمون خواب ملاتونین و تغییرات در حرکت مرتبط با خواب مشخص می‌شود، تا ۱/۵ ساعت به تعویق می‌افتد.



چهل سال پیش در همین روز

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۴ بهمن ماه ۱۳۵۸ (برابر با ۶ ربیع الاول ۱۳۴۰ و ۲۴ آذرماه ۱۳۸۰) نقل شده است.

## امام تهران بستری شد

امام خمینی، به علت کسالت قلبی، دیشب از قم به تهران انتقال یافت و در بیمارستان قلب بستری شد. حال عمومی امام خوبست و جای نگرانی نیست. در رابطه با کسالت امام، اطلاعیه‌هایی از سوی دفتر امام و پزشکان معالج انتشار یافته که چگونگی بیماری و وضع عمومی امام را مشخص می‌کند. در نخستین ساعات بامداد از سوی دفتر امام اطلاعیه‌ای در قم در رابطه با کسالت رهبر انقلاب، بدین شرح منتشر شد:

بسم الله الرحمن الرحيم  
ملت شریف و مبارز ایران، بعلم مختصر کسالت قلبی امام، پزشکان معالج صلاح دانستند امام در یکی از بیمارستان‌های قلب تهران بستری شود. بدنبال این تصمیم، امام ساعت ۷:۳۰ دقیقه بعد از ظهر چهارشنبه ۵/۱۱/۳۸ از قم بسوی تهران حرکت فرمودند حال امام خوب و جای نگرانی نیست از احساسات پاک عموم مردم مبارز تشکر می‌کنیم.

## فردا روز تعیین است

فردا، ملت ایران یک تجربه تاریخی را آغاز خواهد کرد و فصل جدید دیگری در دفتر انقلاب خونبار ملت ما گشوده خواهد شد. در این روز میلیون‌ها ایرانی به پای صندوق‌های رای می‌روند تا اولین رئیس جمهوری اسلامی ایران را انتخاب کنند. در آغاز فعالیت‌های انتخاباتی بیش از یکصد نفر خود را کاندیدای ریاست جمهوری کردند اما از این تعداد تنها ۹ نفر توانستند در برابر اشکالات و ممانعت‌های قانونی غیره مقاومت کرده و به مرحله انتخابات برسند.

## اکثر راه‌های کشور بسته است

طی دیروز و امروز در اکثر شهرهای کشور برف و باران شدیدی باریدن گرفت و بدنبال آن مدارس چند استان تعطیل شد. اداره کل راه و ترابری گیلان گزارش داد که در منطقه «کوهین» و «گردنه» و «حیران» بر اثر ریزش برف سنگین توام با کولاک، بسته است. همچنین در گردنه‌های خلخال در محور شهر طوالش و «چراکو» به «کلشیم» در محور رودبار بر اثر کولاک و برف شدید، عبور و مرور و سائط نقلیه به کندی صورت می‌گیرد. دیروز نیز بر اثر ریزش برف شدید، راه‌های رشت - قزوین و تهران - قم بسته بود.

## قطب‌زاده باز داشت شاه را تأیید کرد

صادق قطب‌زاده وزیر امور خارجه جمهوری اسلامی ایران یک بار دیگر، در یک گفتگوی تلفنی که در ساعت ۱۸ دیروز انجام گرفت، موضوع بازداشت شاه مخلوع را که بوسیله رئیس جمهوری پانامابه‌ایشان اطلاع داده شده است، مورد تأیید و تأکید قرار داد. وی در تشریح دقیق ترین گزارش گفت: رئیس جمهوری پاناما در ساعت ۳ و پنجاه دقیقه بامداد چهارشنبه (بوقت تهران) از طریق تلفن خانه وزارت امور خارجه با من تماس گرفت که بازداشت شاه مخلوع انجام گرفته است.

**مباحثه اختصاصی تاراجی فرستاده «اطلاعات» با سرهنگ قذافی**  
اینک پس از دهسال که از انقلاب لیبی می‌گذرد نماینده روزنامه اطلاعات با او به بحث و گفتگو نشسته است و بارهبر انقلاب لیبی در زمینه‌های گوناگون از جمله انقلاب ایران و لیبی، نبرد مشترک دو کشور علیه امپریالیسم و صهیونیسم، نفت، اقتصاد، سیاست و دهها مسئله دیگر سخن گفته است... **تاراجی:** رهبران بعضی از کشورهایی که من اخیراً از آنها دیدار کردم توصیه می‌کنند که باید وضعی بوجود آورد که گروگان‌های آمریکائی آزاد شسوند و می‌دانید که ملت ایران نمی‌تواند باین سادگی جنایات شاه و آمریکا را علیه ایران از یاد ببرد. نظر شما در این زمینه چیست؟ **قذافی:** شما خوب می‌دانید که لیبی در فرصت‌های متعدد روش خود را در این زمینه اعلام کرده است و بهتر است آنچه گفته‌ام تکرار نکنم. **تاراجی:** نزدیک سه ماه است که از این واقعه می‌گذرد و مدتی است که جماهیری (لیبی) در این زمینه سخنی نگفته است، می‌خواستم بدانم آیا نظر تازه‌یی در این مورد دارید یا نه؟ **قذافی:** بموجب قوانین بین‌المللی و اسلامی اگر شاه از یک کشور دیگر تقاضای پناهندگی سیاسی کرده بود، این کشور حق نداشت شاه را پس بدهد، لکن چون شاه مخلوع تقاضای پناهندگی سیاسی نکرده است، ایران کاملاً حق دارد استرداد او را مطالبه کند و بخواهد کلیه ثروت او بایران انتقال پیدا کند، زیرا آنچه شاه دارد متعلق به ملت ایران است و لاغیر. در حال حاضر شاه یک دزد است که بموجب قوانین اسلامی، باید دست او را قطع کرد، زیرا او در شرایطی بود که می‌توانست دزدی نکند و کرده است.

## قالب امروز



خانه ملاباشی از منجمان ناصرالدین شاه در اصفهان/عکس از: رسول شجاعی

## سرایه

امروز مهم دست زنان آمده است  
پیدا و نهان چو نقش جان آمده است  
مست و خوش و شنگ و بی‌امان آمده است  
زان روی چنینم که چنان آمده است  
مولوی

## پند بزرگان

سعادت‌مند کسی است که از فرصت‌های زندگی  
بهرت استفاده کند.  
ادوارد براون  
اول علاقه، دوم امید و سوم تلاش، سه رکن  
اصلی زندگی هستند.  
زکریای رازی

## امروز در تاریخ

## بی‌توجهی به اندرز عباس میرزا

۲۵ ژانویه سال ۱۸۱۵ میلادی عباس میرزا ولیعهد وقت که به باور برخی از تاریخ نگاران، مردی دوراندیش و میهن‌دوست بود هنگام اعلام ایجاد رسته در ارتش ایران به سبک ارتش‌های اروپایی از جمله رسته پیاده، توپخانه و ... خطاب به فرماندهان هنگ‌های ۱۱ گانه تازه گفت: خیال نکنید که خطر روسیه و عثمانی پایان یافته است. درست صد سال بعد، و در بهمن ۱۲۹۳ روس‌ها در سراسر آذربایجان مستقر شدند و تعرض به نقاط دیگر را آغاز کردند. و علت آن ضعف نظامی و به‌فراموشی سپردن اندرز عباس میرزا بود.

## کناره‌گیری قوام‌باغ انتقاد یک روزنامه از شاه وقت

در این روز در سال ۱۳۰۱ خورشیدی قوام السلطنه - دو روز پس از انتشار مقاله روزنامه قیام که بالحنی اهانت آمیز به سلطان احمد شاه قاجار و پرخاش به او که با این همه مخالفت و ناراضی، چرا او به چه دلیل قوام السلطنه را از نخست وزیری عزل نمی‌کند - کناره‌گیری کرد.

## مرگ ناگهانی سولوف پس از مشاجره با برژنف!

میخائیل سولوف ایدئولوژیست بنام حزب کمونیست حاکم بر شوروی ۲۵ ژانویه سال ۱۹۸۲ در ۷۶ سالگی و در جریان یک مشاجره لفظی با برژنف رهبر وقت در کرملین، دچار حمله قلبی شد و چند ساعت بعد درگذشت.

## تأسیس «جامعه ملل»

تاریخ تأسیس جامعه ملل را ۲۵ ژانویه سال ۱۹۱۹ و روزی نوشته‌اند که در مذاکرات ورسای با پیشنهاد تأسیس آن موافقت شد، ولی نخستین مجمع عمومی آن یک سال بعد کار خود را آغاز کرد.

مقر این جامعه که ایران از اعضای اولیه آن بود، شهر ژنو در کشور بی طرف سویس بود.

## ال-کاپون گانگستر آمریکایی

ال-کاپون گانگستر معروف آمریکایی که درباره‌اش صدها کتاب تالیف و فیلم‌های سینمایی متعدد ساخته شده است ۲۵ ژانویه ۱۹۲۷ درگذشت.  
پدر و مادر او از ایتالیا به آمریکا مهاجرت کرده بودند و او در نیویورک به دنیا آمده بود ولی پایگاه خود را برای ارتکاب جرم و قانونشکنی در شیکاگو قرار داده بود.

www.iranianshistoryonthistoday.com

## سودوکو

۲۶۶۷

۵							۸
۲	۴			۷			
		۹	۲		۵	۷	
			۹	۶	۱	۲	
	۶						۸
	۸	۴	۷	۱			
		۳		۷	۸		
				۳		۹	۱
							۵
۸							

۷	۴	۲	۸	۵	۱	۶	۹	۳
۶	۹	۳	۷	۴	۲	۸	۵	۱
۸	۵	۱	۶	۹	۳	۷	۴	۲
۲	۷	۴	۱	۳	۸	۵	۶	۹
۵	۸	۶	۲	۷	۹	۱	۳	۴
۱	۳	۹	۴	۶	۵	۲	۷	۸
۹	۲	۷	۵	۱	۴	۳	۸	۶
۴	۶	۸	۳	۲	۷	۹	۱	۵
۳	۱	۵	۹	۸	۶	۴	۲	۷

حل ۲۶۶۶

## جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

دست کم	از منظر ایمان	حرف دهم	آهنگ صدا	نوعی آلبالو	حل جدول
ل	↓	↓	↓	↓	۵۱۷۹
دریانورد	↓	↓	↓	↓	۵۱۷۹
عدد هندسی	↓	↓	↓	↓	۵۱۷۹
تیم فرانسوی	↓	↓	↓	↓	۵۱۷۹
پارچه کهنه	↓	↓	↓	↓	۵۱۷۹
زنگ کاروان	↓	↓	↓	↓	۵۱۷۹
جلف و بی وفار	↓	↓	↓	↓	۵۱۷۹
س	↓	↓	↓	↓	۵۱۷۹
زردک	↓	↓	↓	↓	۵۱۷۹
مغز سر	↓	↓	↓	↓	۵۱۷۹
E	↓	↓	↓	↓	۵۱۷۹
نوعی زاکت	↓	↓	↓	↓	۵۱۷۹
مخفف مشهور	↓	↓	↓	↓	۵۱۷۹
نامی دخترانه	↓	↓	↓	↓	۵۱۷۹
کم نور	↓	↓	↓	↓	۵۱۷۹
انتگاه امیر کبیر	↓	↓	↓	↓	۵۱۷۹
بوی کهنگی	↓	↓	↓	↓	۵۱۷۹
آب میان باغی	↓	↓	↓	↓	۵۱۷۹
پسوند شباهت	↓	↓	↓	↓	۵۱۷۹